SHARP

MICROWAVE OVEN
LÒ VI BA

VN

R-239VN(W)
R-249VN(S)

OPERATION MANUAL AND RECIPES
HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG VÀ CÔNG THỨC NẤU

CONTENTS

Page

Warning E-1
Special Notes and Warning E-2
Installation Instructions E-3
Oven Diagram E-3
Operation of Touch Control Panel
  Control Panel Display E-4
  Touch Control Panel Layout E-4
Before Operating
  Getting Started E-5
  Clock Setting E-5
  Stop/Clear E-5
  To Cancel a Programme During Cooking E-5
Microwave Cooking Techniques E-6
Manual Operations
  Microwave Time Cooking E-7
  Sequence Cooking E-8
  Instant Cook E-8
  Increasing Time During
  a Cooking Programme E-9

Page

Automatic Operations
  Notes for Automatic Operations E-10
  Instant Action E-10
  Express Defrost E-12
  Easy Defrost E-14
Other Convenient Features
  Less/More Setting E-16
  Timer E-17
  Child Lock E-17
  Demonstration Mode E-17
  Alarm E-17
Care and Cleaning E-18
Service Call Check E-18
Specifications E-18

Cookbook Section
Cookware and Utensil Guide E-19
Recipes ..... E-20~E-25

MỤC LỤC

Trang

Cảnh Báo V-1
Lưu ý Đặc Biệt Và Cảnh Báo V-2
Hướng Dẫn Lắp Đặt V-3
Sơ Đồ Lò V-3
Hoạt Động Của Bảng Điều Khiển Cảm Ứng
  Hiển Thị Trên Bảng Điều Khiển V-4
  Bố Trí Trẹn Bảng Điều Khiển V-4
Trước Khi Thao Tác
  Chuẩn bị Khởi động V-5
  Cài đặt Đồng hồ V-5
  Dừng/Xóa V-5
  Để Hủy một Chương trình Trong lúc Nấu V-5
Kỹ Thuật Nấu Vi Ba V-6
Thao Tác Thủ Công V-7
  Nấu Bằng Lò Vi Ba Có Đặt Thời Gian V-7
  Nấu Tuần Tự V-8
  Nấu Nhanh V-8
  Tăng Thời Gian Trong Một Chương Trình Nấu V-9

Trang

Thao Tác Tự Động
  Lưu ý Về Các Thao Tác Tự Động V-10
  Tác Động Nhanh V-10
  Rã Đông Nhanh V-12
  Rã Đông V-14
Các Chức Năng Thuận Tiện Khác
  Chế Độ Giảm/Tăng V-16
  Đồng Hồ Định Giờ V-17
  Khóa An Toàn V-17
  Chế Độ Trình Diễn V-17
  Báo Động V-17
Bảo Quản Và Vệ Sinh V-18
Kiểm Tra Để Gọi Bảo Trì V-18
Đặc Điểm Kỹ Thuật V-18

Phần Hướng Dẫn Nấu Ăn
Hướng Dẫn Sử Dụng Dụng Cụ Nhà Bếp V-19
Caùc Coâng Thöùc ..... V-20~V-25

WARNING

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS : READ CAREFULLY AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

1. To reduce the risk of fire in the oven cavity:
   a. Do not overcook food.
   b. Remove wire twist-ties from paper or plastic bags before placing bag in the oven.
   c. Do not heat oil or fat for deep frying. The temperature of the oil cannot be controlled.
   d. Look at the oven from time to time when food is heated in disposable containers made of plastic, paper or other combustible materials for signs of smoke or burning.
   e. If materials inside the oven should ignite, or smoke is observed, keep oven door closed, turn oven off, and disconnect the power plug, or shut off power at the fuse or circuit breaker panel.
   f. After use, wipe the waveguide cover with a damp cloth, followed by a dry cloth to remove any food splashes and grease. Built-up grease may overheat and begin to cause smoke or catch fire.
2. To reduce the risk of an explosion or delayed eruptive boiling when handling the container.
   Your microwave oven is capable of heating food and beverages very quickly, therefore it is very important that you select the appropriate cooking time and power level for the type and quantity of food to be heated. If you are unsure of the cooking time and power level required, begin with low cooking times and power levels until the food is sufficiently heated evenly throughout.
   Additionally:
   a. Do not place sealed containers in the oven. Babies bottles fitted with a screw cap or teat are considered to be sealed containers.
   b. Do not use excessive amount of time.
   c. When boiling liquids in the oven, use a wide-mouthed container.
   d. Stand at least for 20 seconds at the end of cooking to avoid delayed eruptive boiling of liquids.
   e. Stir the liquid before and during cooking. Use extreme care when handling the container or inserting a spoon or other utensil into the container.
3. This oven is for home food preparation only and should only be used for heating, cooking and defrosting food and beverage.
   It is not suitable for commercial, laboratory use, or heating therapeutic devices eg. Wheat bags.
4. Never operate the oven whilst any object is caught or jammed between the door and the oven.
5. Do not try to adjust or repair the oven yourself.
   It is hazardous for anyone other than a qualified service technician trained by SHARP to carry out any service or repair operation. Especially those which involve the removal of a cover which gives protection against exposure to microwave energy are very hazardous.
6. Do not operate the oven if it is not working correctly or damaged until it has been repaired by a qualified service technician trained by SHARP. It is particularly important that the oven door closes properly and that there is no damage to:
   (1) Door (warped) (2) Hinges and Latches (broken or loosened) (3) Door Seals Sealing Surfaces and oven cavity (buckled or deformed) (4) Burn marks on the door seal faces.
7. Handle with care when removing items from the oven so that the utensil, your clothes or accessories do not touch the safety door latches.
8. Never poke an object, particularly a metal object, through a grille or between the door and the oven while the oven is operating.
9. Never tamper with or deactivate the door safety latches.
10. Always use oven gloves to prevent burns when handling utensils that are in contact with hot food.
    Enough heat from the food can transfer through utensils to cause skin burns.
11. Should the power supply cord become damaged, it must be replaced with a special cord supplied by a SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP. And it must be replaced by a qualified service technician trained by SHARP in order to avoid a hazard.
12. If the oven lamp fails please consult your dealer or a qualified service technician trained by SHARP.
13. Avoid steam burns by directing steam away from the face and hands.
    Slowly lift the furthest edge of a dish's cover including microwave plastic wrap etc., and carefully open popcorn and oven cooking bags away from the face.
14. Make sure that the power supply cord is undamaged, and that it does not run under the oven or over any hot surfaces or sharp edges.
15. To prevent the turntable from breaking:
    a. Before cleaning the turntable with water, leave the turntable to cool.
    b. Do not place anything hot on a cold turntable.
    c. Do not place anything cold on a hot turntable.
16. Do not place anything on the outer cabinet.
17. Do not store food or any other items inside the oven.
18. Make sure the utensil does not touch the interior walls during cooking.
19. Only allow children to use the oven without supervision when adequate instructions have been given so that the child is able to use the oven in a safe way and understands the hazards of improper use.
20. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
21. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 1 6/1/10 11:46:15 AM

SPECIAL NOTES AND WARNING

	DO	DON'T
Eggs, fruits, nuts, seeds, vegetables, sausages and oysters	* Puncture egg yolks and whites and oysters before cooking to prevent "explosion". * Pierce skins of potatoes, apples, squash, hot dogs, sausages and oysters so that steam escapes.	* Cook eggs in shells. This prevents "explosion", which may damage the oven or injure yourself. * Cook hard / soft boiled eggs. * Overcook oysters. * Dry nuts or seeds in shells.
Popcorn	* Use specially bagged popcorn for the microwave oven. * Listen while popping corn for the popping to slow to 1-2 seconds.	* Pop popcorn in regular brown bags or glass bowls. * Exceed maximum time on popcorn package.
Baby food	* Transfer baby food to small dish and heat carefully, stirring often. Check for suitable temperature to prevent burns. * Remove the screw cap and teat before warming baby bottles. After warming shake thoroughly. Check for suitable temperature.	* Heat disposable bottles. * Overheat baby bottles. Only heat until warm. * Heat bottles with nipples on. * Heat baby food in original jars.
General	* Food with filling should be cut after heating, to release steam and avoid burns. * Use a deep bowl when cooking liquids or cereals to prevent boiling over.	* Heat or cook in closed glass jars or airtight containers. * Deep fat fry food. * Heat or dry wood, herbs, wet papers, clothes or flowers. * Operate the oven without a load (i.e. an absorbing material such as food or water) in the oven cavity.
Liquids (Beverages)	* For boiling or cooking liquids see WARNING on page E-1 to prevent explosion and delayed eruptive boiling.	* Heat for longer than recommended time.
Canned foods	* Remove food from can.	* Heat or cook food while in cans.
Sausage rolls, Pies, Christmas pudding	* Cook for the recommended time. (These foods have high sugar and / or fat contents.)	* Overcook as they may catch fire.
Meats	* Use a microwave proof rack or plate to collect drained juices.	* Place meat directly on the turntable for cooking.
Utensils	* Check the utensils are suitable for MICROWAVE cooking before you use them.	* Use metal utensils for MICROWAVE cooking. Metal reflects microwave energy and may cause an electrical discharge known as arcing.
Aluminium foil	* Use to shield food to prevent over cooking. * Watch for sparkling, therefore reduce foil and keep clear of cavity walls.	* Use too much. * Shield food close to cavity walls as sparkling can damage the oven.
Browning dish	* Place a suitable insulator such as a microwave and heat proof dinner plate between the turntable and the browning dish.	* Exceed the preheating time recommended by the manufacturer. Excessive preheating can cause the glass turntable to shatter and / or damage internal parts of the oven.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 2 6/1/10 11:46:17 AM

INSTALLATION INSTRUCTIONS

1. Remove all packing materials from the oven cavity and the feature sticker from the oven door panel (if available). Check the unit for any damage, such as a misaligned door, damaged door seals around the door or dents inside the oven cavity or on the door. If there is any damage, please do not operate the oven until it has been checked by the SHARP SERVICE CENTRE and repaired, if necessary.
2. Accessories provided
   1) Turntable 2) Roller Stay 3) Operation Manual (with Cookbook Section)
3. Place the roller stay in the coupling on the oven floor, then place the turntable on to the roller stay, ensuring it is located firmly. Refer to OVEN DIAGRAM below. NEVER operate the oven without the roller stay and turntable.
4. This oven is designed to be used on a countertop only. It should not be installed in any area where heat and steam are generated, for example, next to a conventional oven unit.
   The oven should be installed so as not to block ventilation openings.
   Allow space of at least 15 cm from top of the oven for air ventilation.
   This oven is not designed to be built-in to a wall or cabinet.
5. Neither the manufacturer nor the distributors can accept any liability for damage to the machine or personal injury for failure to observe the correct electrical connecting procedure.
   The A.C. voltage and frequency must correspond to the one indicated on the rating label on the back of the oven.
6. This appliance must be earthed:

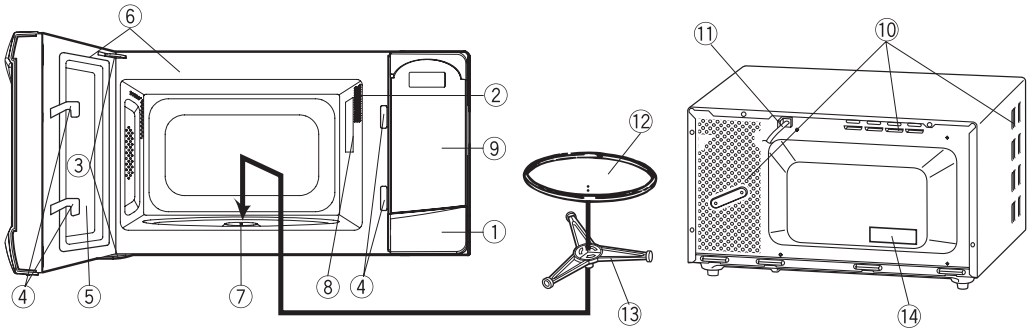
IMPORTANT

The wires in power supply cord are coloured in accordance with the following code:

Green-and-yellow	:	Earth
Blue	:	Neutral
Brown	:	Live

As the colours of the wires in the power supply cord of this appliance may not correspond with the coloured marking identifying the terminals in your plug, proceed as follows:
The wire which is coloured green-and-yellow must be connected to the terminal in the plug which is marked with the letter E or by the earth symbol ⏚ or coloured green or green-and-yellow.
The wire which is coloured blue must be connected to the terminal which is marked with the letter N or coloured blue.
The wire which is coloured brown must be connected to the terminal which is marked with the letter L or coloured brown.

OVEN DIAGRAM



1. Door opening button
2. Oven lamp
3. Door hinges
4. Door safety latches
5. See through door
6. Door seals and sealing surfaces
7. Coupling
8. Waveguide cover (Do not remove)
9. Control panel (see page E-4)
10. Ventilation openings
11. Power supply cord
12. Turntable
13. Roller stay
14. Rating label

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 3 6/1/10 11:46:17 AM

OPERATION OF TOUCH CONTROL PANEL

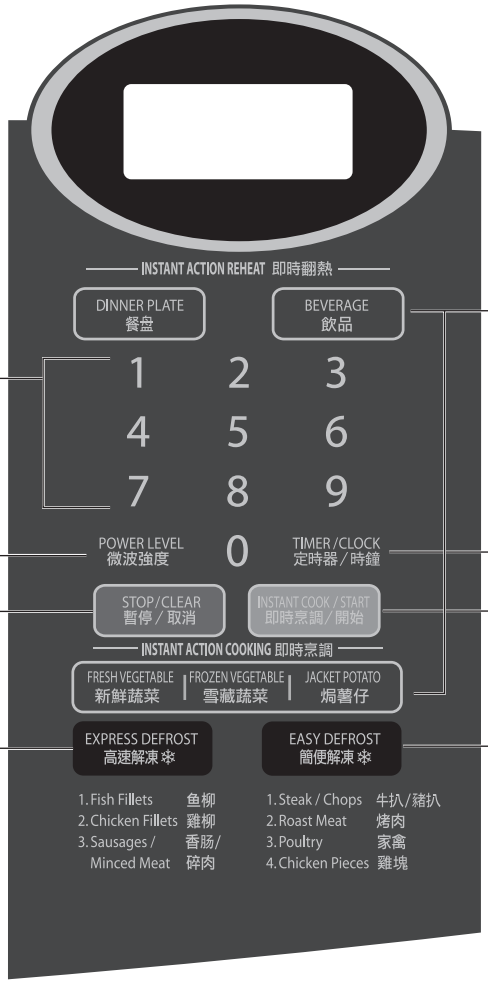
The operation of the oven is controlled by pressing the appropriate pads arranged on the surface of the control panel.

An entry signal tone should be heard each time you press the control panel to make a correct entry.

In addition an audible signal will sound for approximately 2 seconds at the end of the cooking cycle, or 4 times when cooking procedure is required.

Control Panel Display

Touch Control Panel Layout



NUMBER PADS
Press to enter cooking time, clock time, weight of food.

POWER LEVEL PAD
Press to select microwave power setting.
If not pressed, 100% is automatically selected.
Press to alter the cooking result for automatic operations.

STOP/CLEAR PAD
Press to clear during programming.
Press once to stop operation of oven during cooking; press twice to cancel cooking programme.

EXPRESS DEFROST PAD
Press to select the Express Defrost menu.

INSTANT ACTION PADS
Press to cook or reheat 5 popular menus.

TIMER/CLOCK PAD
Press to set clock, timer, child lock or demonstration mode.

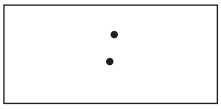
INSTANT COOK/START PAD
Press once to cook for 1 minute at 100% or increase by 1 minute multiples each time this pad is pressed during cooking.
Press to start oven after setting programmes.

EASY DEFROST PAD
Press to select the Easy Defrost menu.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 4 6/1/10 11:46:17 AM

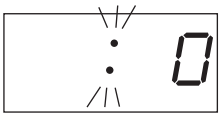
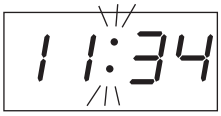
BEFORE OPERATING

Getting Started

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Plug the oven into a power point. Ensure the door is closed.		Flashing four eights.
2	Press the STOP/CLEAR pad so that the oven beeps.	STOP/CLEAR 暫停／取消	 Only the dots will remain.

Clock Setting

* To enter the present time of day e.g. 11:34 (AM or PM).

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the TIMER/CLOCK pad.	TIMER/CLOCK 定時器／時鐘	 The dots (:) will flash on and off.
2	Enter the correct time of day by pressing the numbers in sequence.	1 1 3 4	
3	Press the TIMER/CLOCK pad again.	TIMER/CLOCK 定時器／時鐘	

This is a 12 hour clock. If you attempt to enter an incorrect clock time (eg. 13:45), Err will appear in the display.
Press the STOP/CLEAR pad and re-enter the time of day (Ex. 1:45).
If you wish to know the time of day during the cooking mode, press the TIMER/CLOCK pad. As long as your finger is pressing the TIMER/CLOCK pad, the time of day will be displayed.

Stop/Clear

Press the STOP/CLEAR pad once to:
1. Stop the oven temporarily during cooking.
2. Clear if you make a mistake during programming.

To Cancel a Programme During Cooking

Press the STOP/CLEAR pad twice.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 5 6/1/10 11:46:17 AM

MICROWAVE COOKING TECHNIQUES

Arrange food carefully	Place thickest areas toward outside of dish.
Watch cooking time	Cook for the shortest amount of time indicated and add more time as needed. Food severely over-cooked can smoke or ignite.
Cover foods before cooking	Check recipe for suggestions: paper towels, microwave plastic wrap or a lid. Covers prevent spattering and help foods to cook evenly. (Helps keep oven clean)
Shield foods	Use small pieces of aluminium foil to cover thin areas of meats or poultry in order to avoid overcooking.
Stir foods	From outside to center of dish once or twice during cooking, if possible.
Turn foods	Foods such as chicken, hamburgers or steaks should be turned over once during cooking.
Rearrange foods	Like meatballs halfway through cooking both from top to bottom and from the center of the dish to the outside.
Allow standing time	After cooking ensure adequate standing time. Remove food from oven and stir if possible. Cover for standing time which allows the food to finish cooking without overcooking.
Check for doneness	Look for signs indicating that cooking temperature has been reached. Doneness signs include: – Food steams throughout, not just at edge. – Poultry thigh joints move easily. – Pork and poultry show no pinkness. – Fish is opaque and flakes easily with a fork.
Condensation	A normal part of microwave cooking. The humidity and moisture in food will influence the amount of moisture in the oven. Generally, covered foods will not cause as much condensation as uncovered foods. Ensure that the ventilation openings are not blocked.
Browning dish	When using a browning dish or self-heating material, always place a heat-resistant insulator such as a porcelain plate under it to prevent damage to the turntable, roller stay and coupling due to heat stress. The preheating time specified in the dish's instructions must not be exceeded.
Microwave safe plastic wrap	For cooking food with high fat content, do not bring the wrap in contact with the food as it may melt.
Microwave safe plastic cookware	Some microwave safe plastic cookware are not suitable for cooking foods with high fat and sugar content.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 6 6/1/10 11:46:18 AM

MANUAL OPERATIONS

Microwave Time Cooking

When cook under microwave manually, first enter the cooking time, then the power level.
You can programme up to 99 minutes, 99 seconds.
There are 5 different power levels.

Power level	10% (LOW)	30% (MEDIUM LOW)	50% (MEDIUM)	70% (MEDIUM HIGH)	100% (HIGH)
Display	10P	30P	50P	70P	100P
Examples	Keeping food warm	Defrost, Softening butter	Delicate Food such as Eggs or Seafood		Raw meat, Vegetables, Rice or Pasta

This variable cooking control allows you to select the rate of microwave cooking.
If a power level is not selected, then 100% (HIGH POWER) is automatically used.
* Suppose you want to cook vegetables for 2 minutes 30 seconds on 100% (HIGH POWER).

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter the desired cooking time.	2 3 ○	2·30
2	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	2·30 COOK The timer begins to count down.

To lower the power press the POWER LEVEL pad until the desired power level is displayed.
* Suppose you want to cook Fish Fillets for 10 minutes on 50% (MEDIUM POWER).

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter the desired cooking time.	1 ○ ○ ○	10·00
2	Select power level by pressing the POWER LEVEL pad as required (for 50% press three times).	POWER LEVEL 微波強度 x3	5 0P
3	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	10·00 COOK The timer begins to count down.

If the door is opened during cooking process, the cooking time in the readout automatically stops. The cooking time starts to count down again when the door is closed and the INSTANT COOK/START pad is pressed.
If you wish to know the power level during cooking, press the POWER LEVEL pad. As long as your finger is touching the POWER LEVEL pad, the power level will be displayed.
If more than 20 minutes on 100% power is entered, the microwave power will be reduced after 20 minutes to avoid overheating.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 7 6/1/10 11:46:18 AM

Sequence Cooking

Your oven can be programmed with up to 3 cooking sequences, automatically switching from one variable power setting to the next.

* Suppose you want to cook for 10 minutes on 50% (MEDIUM POWER) followed by 5 minutes on 100% (HIGH POWER).

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter the desired cooking time.	1 O O O	10.00
2	Select power level by pressing the POWER LEVEL pad as required (for 50% press three times).	POWER LEVEL 微波強度 x3	5 0P
3	For second sequence, enter the desired cooking time. (If power is not selected the oven will operate at 100%).	5 O O	5.00
4	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	10.00 COOK The timer begins to count down. When it reaches zero, 5.00 COOK the second sequence will appear and the timer will begin to count down again.

Instant Cook

For your convenience Sharp's Instant Cook allows you to easily cook for one minute on 100% (HIGH POWER).

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the INSTANT COOK/START pad. (Within 3 minutes of closing the door.)	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	1.00 COOK

Press the INSTANT COOK/START pad until the desired time is displayed.
Each time the pad is pressed during manual cooking, the cooking time is increased by 1 minute.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 8 6/1/10 11:46:20 AM

Increasing Time During a Cooking Programme

Microwave time can be added during a cooking programme using the INSTANT COOK/START pad.

* Suppose you want to increase the cooking time by 2 minutes during 5 minutes on 50% power cooking. (at the moment the remaining cooking time is 1 min. 30 sec.)

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired cooking time.	5 ○ ○	
2	Select power level by pressing the POWER LEVEL pad as required (for 50% press three times).	POWER LEVEL 微波強度 x3	
3	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	The timer starts to count down.
4	Press the INSTANT COOK/START pad twice to increase the cooking time by two minutes.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始 x2	

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 9 6/1/10 11:46:20 AM

AUTOMATIC OPERATIONS

Notes for Automatic Operations

1. When using the automatic features, carefully follow the details provided in each MENU GUIDE to achieve the best result.
   If the details are not followed carefully, the food may be overcooked or undercooked or [Err] may be displayed.
2. Food weighing more or less than the quantity or weight listed in each MENU GUIDE, cook manually.
3. To change the final cooking or defrosting result from the standard setting, press the POWER LEVEL pad once (for more) or twice (for less) after selecting desired setting. Refer to page E-17.
4. The final cooking result will vary according to the food condition (e.g.initial temperature, shape, quality).
   Check the food after cooking and if necessary continue cooking manually.
5. To avoid children's misuse, each INSTANT ACTION pad can be used only within 3 minutes of a preceding operation.
6. To defrost foods above or below the weights allowed on the EXPRESS DEFROST MENU GUIDE, use EASY DEFROST or defrost manually.
7. [Err] will be displayed if:
   more or less than weight of foods suggested in EASY DEFROST MENU GUIDE is programmed when the INSTANT COOK/START pad is pressed.
   To clear, press the STOP/CLEAR pad and reprogramme.
8. When entering the weight of the food, round off the weight to the nearest 0.1 kg(100 g). For example, 1.35 kg would become 1.4 kg.

Instant Action

The Instant Action allows you to cook or reheat several popular foods.
Follow the details provided in INSTANT ACTION MENU GUIDE on page E-11.

* Suppose you want to cook 1 Jacket Potato.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the JACKET POTATO pad until desired quantity is displayed (for 1 piece press once).	JACKET POTATO 焗薯仔 x 1	1 QTY ↓ After about 2 sec. 2·40 COOK The cooking time will begin counting down. The oven will "beep" 4 times and stop. COOK indicator will go off and CHECK will flash on and off.
2	Open the door. Turn over potatoes. Close the door.		1·20 CHECK CHECK will be flashing
3	Press the INSTANT COOK/ START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調 / 開始	1·20 COOK The cooking time will begin counting down. When it reaches zero, the oven will "beep". [End] will appear in the display.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 10 6/1/10 11:46:21 AM

Instant Action Menu Guide

Menu	Quantity (Unit per pressing each INSTANT ACTION pad)	Initial Temperature (approx.)	Procedure	Standing Time (minutes)
Dinner Plate MEAT: Beef, Lamb Chicken, T-Bone (175-180 g) POTATO: sliced (125 g) VEGETABLES: 2 varieties eg. sliced Carrot Zucchini, Broccoli (100 g)	1 serve (approx. 400g)	+ 3°C Refrigerated	• Cover with plastic wrap. • After cooking, stand covered.	2
Beverage includes: Tea, Coffee, Water	1 – 4 cups (1 cup, 250 ml)	+ 20°C Room temperature	• No cover. • Place on the outside of turntable. • After reheating, stir.	
Fresh Vegetables Carrots, Potato } hard vegetables Beans / Brussels Sprouts, Broccoli / Cauliflower } medium vegetables Zucchini / Spinach, Cabbage } soft vegetables	0.1 – 0.6 kg (0.1 kg)	+ 3°C Refrigerated	• Wash the vegetables. • Arrange the vegetables in a shallow dish in the following way: hard vegetables around the outside, soft vegetables in the centre, medium vegetables in-between. • Cover with glass lid or plastic wrap. • After cooking, stand covered and stir.	1 – 5
Frozen Vegetables Carrots hard vegetables Beans / Brussels Sprouts, Broccoli / Cauliflower } medium vegetables Corn, Green Peas, Mixed Vegetables } soft vegetables	0.1 – 0.6 kg (0.1 kg)	– 18°C Frozen	• Before cooking, separate vegetables eg. broccoli as much as possible. • Arrange the vegetables in a shallow dish in the following way: hard vegetables around the outside, soft vegetables in the centre, medium vegetables in-between. • Cover with a glass lid or plastic wrap. • After cooking, stand covered and stir.	1 – 5
Jacket Potato Potato (whole)	1 – 6 pieces (1 piece, approx. 150 g)	+ 20°C Room temperature	• Use washed new potatoes. • Pierce twice with fork on each side. • Place on outside of turntable. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. • Turn over potatoes and press start to continue cooking. • After cooking , stand, covered with aluminium foil.	3 – 10

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 11 6/1/10 11:46:21 AM

Express Defrost

1. Fish Fillets
2. Chicken Fillets
3. Sausages / Minced Meat

EXPRESS DEFROST 高速解凍 ❄

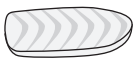
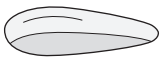
EXPRESS DEFROST rapidly defrosts 0.5 kg specific foods. Follow the details provided in EXPRESS DEFROST MENU GUIDE on page E-13.

• Suppose you want to defrost 0.5 kg of Chicken Fillets.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the EXPRESS DEFROST pad until the desired menu number is displayed (for Chicken Fillets press twice).	EXPRESS DEFROST 高速解凍 ❄ x2	
2	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調 / 開始	The defrosting time will begin counting down. The oven will "beep" 4 times and stop. COOK indicator will go off and CHECK will flash on and off.
3	Open the door. Remove defrosted pieces, turn over remaining pieces. Close the door.		CHECK will be flashing.
4	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調 / 開始	The defrosting time will begin counting down. When it reaches zero, the oven will "beep". End will appear in the display.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 12 6/1/10 11:46:22 AM

Express Defrost Menu Guide

No.	Menu	Quantity (kg's)	Procedure	Standing Time (minutes)
1	**Fish Fillets** 	0.5	• Place fish fillets on the defrost rack. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over and separate into pieces. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5
2	**Chicken Fillets** 	0.5	• Place chicken fillets on the defrost rack. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Break apart and turn over. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5
3	**Sausages / Minced Meat**	0.5	• Place sausages / minced meat on the defrost rack. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Remove defrosted portions, turn over and shield edges with foil strips. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5

NOTE: When freezing minced meat, shape it into flat even sizes.
For fish fillets, chicken fillets and sausages, freeze separately in single flat layers and if necessary interleave with freezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.
It is also a good idea to label the packs with the correct weights.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 13 6/1/10 11:46:22 AM

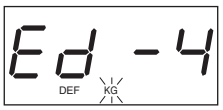
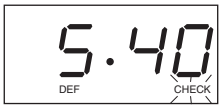
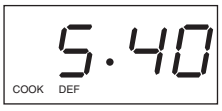
Easy Defrost

1. Steak / Lamb Chops
2. Roast Meat
3. Poultry
4. Chicken Pieces

EASY DEFROST
簡便解凍 ❄

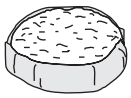
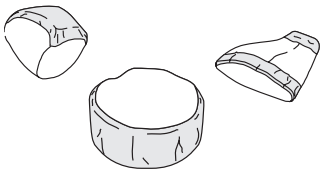
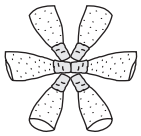
EASY DEFROST will automatically compute the microwave power and defrosting time.
Follow the details provided in EASY DEFROST MENU GUIDE on page E-15.

• Suppose you want to defrost 1.0 kg of Chicken Pieces.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the EASY DEFROST pad until the desired menu number is displayed (for Chicken Pieces press four times).	EASY DEFROST 簡便解凍 ❄ x4	 KG will flash on and off.
2	Press the number pads to enter weight.	1 0	KG stops flashing and remains on display.
3	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	The defrosting time will begin counting down. The oven will "beep" 4 times and stop. COOK indicator will go off and CHECK will flash on and off.
4	Open the door. Remove defrosted pieces, turn over remaining pieces. Close the door.		 CHECK will be flashing.
5	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	 The defrosting time will begin counting down. When it reaches zero, the oven will "beep".

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 14 6/1/10 11:46:23 AM

Easy Defrost Menu Guide

No.	Menu	Quantity min-max (kg's)	Procedure	Standing Time (minutes)
1	**Steaks** **Lamb Chops** 	0.1 - 1.5	• Shield thin end of chops or steaks with foil. • Position the food with thinner parts in the centre in a single layer on the defrost rack. If pieces are stuck together, try to separate as soon as possible. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Remove defrosted pieces, turn over and shield the warm portions. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5 - 20
	Minced Meat Beef 	0.1 - 1.5	• Place frozen minced meat on the defrost rack. Shield edges. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Remove defrosted portions, turn over and shield edges with foil strips. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5 - 20
2	**Roast Meat** Beef/Lamb 	0.5 - 1.5	• Shield the edge with foil strips about 2.5 cm wide. • Place joint with lean side face upwards (if possible) on the defrost rack. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over and shield the warm portions. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5 - 30
3	**Poultry** 	1.0 - 1.5	• Remove from original wrapper. Shield wing and leg tips with foil. • Place breast side down on the defrost rack. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Turn over and shield the warm portions. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil. N.B. After standing run under cold water to remove giblets if necessary.	15 - 20
4	**Chicken Pieces** 	0.1 - 1.5	• Shield the exposed bone with foil. • Place chicken pieces on the defrost rack. • The oven will "beep" and stop, CHECK will flash on and off. Remove defrosted pieces,turn over and shield the warm portions. • Press start to continue defrosting. • After defrost time, stand covered with aluminium foil.	5 - 15

Food not listed in the Guide can be defrosted using 30% setting.

NOTE: When freezing minced meat, shape it into flat even sizes.
For chicken pieces, steaks and chop, freeze separately in single flat layers and if necessary interleave with freezer plastic to separate layers. This will ensure even defrosting.
It is also a good idea to label the packs with the correct weights.

R 249VN(S)(W) [01 EN].indd 15 6/28/10 10:54:52 AM

OTHER CONVENIENT FEATURES

Less/More Setting

The cooking times programmed into the automatic menus are tailored to the most popular tastes. To adjust the cooking time to your individual preference use the “more” or “less” feature to either add (more) or reduce (less) cooking time.

The Less/More can be used to adjust the cooking time of the following features
– INSTANT ACTION
– EXPRESS DEFROST
– EASY DEFROST

(1) INSTANT ACTION
* Suppose you want to reheat 1 cup of Beverage for less time than the standard setting.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the BEVERAGE pad once.	BEVERAGE 飲品 x1	1 QTY
2	Press the POWER LEVEL pad twice within 2 seconds.	POWER LEVEL 微波強度 x2	LESS

(2) EXPRESS DEFROST / EASY DEFROST
• Suppose you want to defrost 1.0kg of Chicken Pieces (Easy Defrost) for more time than the standard setting.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Press the EASY DEFROST pad four times for Chicken Pieces.	EASY DEFROST 簡便解凍 ❄ x4	Ed -4 DEF KG
2	Press the number pads to enter weight.	1 0	1.0 DEF KG
3	Press the POWER LEVEL pad once.	POWER LEVEL 微波強度 x1	PLUS
4	Press the INSTANT COOK/START pad.	INSTANT COOK / START 即時烹調 / 開始	28.03 COOK DEF

For EXPRESS DEFROST select the menu using the EXPRESS DEFROST pad instead of the EASY DEFROST pad in step 1, and go to step 3.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 16 6/1/10 11:46:24 AM

Timer

Use this feature as a general purpose timer. Example include:
timing boiled eggs cooked on the stove top.
timing the recommended standing time of food.

You can enter any time up to 99 minutes, 99 seconds. If you want to cancel the timer during the count down phase simply press STOP/CLEAR and the display will return to showing time of day.

* Suppose you want to set the timer to 3 minutes for boiling an egg on the stove top.

Step	Procedure	Pad Order	Display
1	Enter desired time.	3 ○ ○	
Once the egg has come to the boil in the saucepan you can start the timer.			
2	Press the TIMER/CLOCK pad.	TIMER/CLOCK 定時器/時鐘	The timer begins to count down. When the timer reaches zero, the oven will "beep". End will appear in the display.

Child Lock

If the oven is accidentally started with no food/liquid in the cavity, the oven could be damaged.
To prevent accidents like this, your oven has a "Child Lock" feature that you can set when the oven is not in use.

To set the Child Lock, press the TIMER/CLOCK pad, press number pad 1 and finally press the INSTANT COOK/START pad and hold for 3 seconds. SAFE will appear in the display.
The Control Panel is now locked, each time a pad is pressed, the display will show "SAFE".

To unlock the control panel, press the TIMER/CLOCK pad, 1 and the STOP/CLEAR pad. The time of day is displayed and the oven is ready to use.

Demonstration Mode

This feature is mainly for use by retail outlets, and also allows you to practice the key operation.

To demonstrate, press the TIMER/CLOCK pad, press number pad ○ and finally press the INSTANT COOK/START pad and hold for 3 seconds. dISP will appear in the display.
Cooking operations can now be demonstrated with no power in the oven. For example, press INSTANT COOK/START pad, and the display will show 1:00 and count down to zero at ten times the speed. When the timer reaches zero, End will appear in the display.

To cancel, press the TIMER/CLOCK pad, ○ and the STOP/CLEAR pad.

Alarm

Your oven has an alarm function. If you leave food in the oven after cooking, the oven will "beep" 3 times after 2 minutes.
If you do not remove the food at that time, the oven will "beep" 3 times after 4 minutes and 6 minutes.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 17 6/1/10 11:46:24 AM

CARE AND CLEANING

Disconnect the power supply cord before cleaning or leave the door open to inactivate the oven during cleaning.

CLEAN THE OVEN AT REGULAR INTERVALS - Keep the oven clean and remove any food deposits, or it could lead to deterioration of the surface. This could adversely affect the life of the appliance and possibly result in a hazardous situation.

Exterior:

The outside may be cleaned with mild soap and warm water, wipe clean with a damp cloth. Avoid the use of harsh abrasive cleaners. Keep the ventilation openings free of dust.

Door:

Wipe the door and window on both sides, the door seals and adjacent parts frequently with a damp cloth to remove any spills or spatters. Do not use abrasive cleaners.

Touch Control Panel:

Wipe the panel with a cloth dampened slightly with water only.
Do not scrub or use any sort of chemical cleaners. Avoid the use of excess water.

Interior walls:

To clean the interior surfaces, wipe with a soft cloth and warm water. After use wipe the waveguide cover in the oven with a soft damp cloth to remove any food splashes. Built-up splashes may overheat and begin to smoke or catch fire. Do not remove the waveguide cover. DO NOT USE A COMMERCIAL OVEN CLEANER, ABRASIVE OR HARSH CLEANERS AND SCOURING PADS ON ANY PART OF YOUR MICROWAVE OVEN. NEVER SPRAY OVEN CLEANERS DIRECTLY ONTO ANY PART OF YOUR OVEN.
Avoid using excess water. After cleaning the oven, ensure any water is removed with a soft cloth.

Turntable/Roller Stay:

Wash with mild soapy water and dry thoroughly.

SERVICE CALL CHECK

Please check the following before calling for service:

1. Does the display light up? YES _____ NO _____
2. Place one cup of water (approx. 250 ml) in a glass measure in the oven and close the door securely. Press the INSTANT COOK/START pad twice.
   - A. Does the oven lamp come on? YES _____ NO _____
   - B. Does the cooling fan work? YES _____ NO _____
     (Put your hand over the rear ventilation openings.)
   - C. Does the turntable rotate? YES _____ NO _____
     (The turntable can rotate clockwise or counterclockwise. This is quite normal.)
   - D. After two minutes, did an audible signal sound and COOK indicator go off? YES _____ NO _____
   - E. Is the water inside the oven hot? YES _____ NO _____

If "NO" is the answer to any of the above questions, please check your wall socket and the fuse in your meter box.
If both the wall socket and the fuse are functioning properly, CONTACT YOUR NEAREST SERVICE CENTRE APPROVED BY SHARP.

NOTE: If you cook the food over 20 minutes on 100% (HIGH POWER), the microwave power will be automatically reduced to avoid overheating.

SPECIFICATIONS

AC Line Voltage	:	Refer to the rating label.
AC Power Required	:	1.25 kW
Output Power	:	800 W* (IEC test procedure)
Microwave Frequency	:	2450 MHz (Class B/Group 2)**
Outside Dimensions	:	460 mm(W) x 275 mm(H) x 368 mm(D)
Cavity Dimensions	:	319 mm(W) x 211 mm(H) x 336 mm(D)***
Oven Capacity	:	22 litre***
Cooking Uniformity	:	Turntable (ø272 mm tray) system
Weight	:	Approx. 12 kg

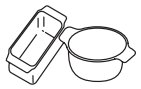
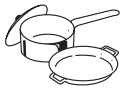
* This measurement is based on the International Electrotechnical Commission's standardised method for measuring output power.

** This is the classification of ISM (Industrial, Scientific and Medical) equipment described in the International Standard CISPR11.

*** Internal capacity is calculated by measuring maximum width, depth and height.
Actual capacity for holding food is less.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 18 6/1/10 11:46:25 AM

Cookware and Utensil Guide

Utensil	Microwave
Glassware (heat-resistant) 	○
Ceramic (heat-resistant)	○
Pottery, Stoneware	○
Metal Cookware, Stainless Steel Cookware 	X
Straw, Wicker and Wood	Short time
Plastic Cookware (microwave-safe only)	Short time
Paper Plates/Towel	Short time
Plastic Wrap (microwave-safe only)	○
Aluminium Foil Paper	Shielding
Aluminium Foil Dish	X

NOTE

Measure Standard

1 cup = 250 ml
1 tbsp. = 15 ml
1 tsp. = 5 ml
1 tbsp. = 3 tsp.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 19 7/27/11 4:16:47 PM

RECIPES

SOUP

Shrimp Balls and Straw Mushroom Soup

[Ingredients]

230 g	Shrimps
40 g	Pork fat
1 can	Straw mushrooms
few	Spring onions (strips)
few	Sesame oil

[Seasonings]

(A)

1 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Pepper
1	Egg white
1/2 tsp	Corn flour

(B)

1 tsp	Salt
1 tbsp	Rice wine
2 tsp	Mono sodium glutamate
3 cups	Water

[Method]

1. Remove veins from shrimps, drain and chop. Add pork fat and seasonings (A), stir well, to make a thick paste. Use a tablespoon to form shrimp balls. Set aside.
2. Combine seasonings (B) in large casserole. Cover and microwave at HIGH for 7 minutes.
3. Add shrimp balls, straw mushrooms and spring onions. Cover and microwave at HIGH for another 3 to 4 minutes until shrimp balls float. Sprinkle sesame oil in soup and serve.

Meatballs and Tomato Soup

[Ingredients]

150 g	Tomatoes
150 g	Ground pork
2 stalks	Spring onion
2 slices	Ginger
few	Coriander, chopped
few	Celery, chopped
few	Sesame oil

[Seasonings]

(A)

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Rice wine
1/2 tsp	Soy sauce
1 tsp	Cornstarch
1	Egg white

(B)

1/2 tsp	Salt
1 stalk	Spring onion
1/4 tsp	Pepper
1/4 tsp	Monosodium glutamate

[Method]

1. Finely chop spring onion and ginger. Cut tomatoes into quarters.
2. Mix ground pork with spring onion, ginger and seasonings (A), then add egg white and cornstarch, stir well. Use tablespoon to form meatballs.
3. Microwave 3 cups water and tomatoes in a large, covered bowl at HIGH for 7 minutes. Add meat balls and seasonings (B), cover, microwave at HIGH for another 3 to 4 minutes. Garnish with coriander and celery, sprinkle sesame oil before serving.

Broccoli and Minced Fish Soup

[Ingredients]

300 g	Fish meat
150 g	Broccoli
2 tbsp	Ham, chopped
1 tbsp	Celery, chopped

[Seasonings]

(A)

1	Egg white
1/2 tsp	Salt
1 tsp	Rice wine

(B)

1 stalk	Spring onion
2 slices	Ginger
1 tsp	Rice wine

(C)

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/4 tsp	Pepper

[Method]

1. Remove fish bones and finely chop fish meat. Add in seasonings (A), stir slightly.
2. Rinse broccoli and cut into small pieces. Put it in casserole and add 2 tablespoons of water, then cover and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds.
3. In a casserole put in 3 cups of water and seasonings (B), stir well. Cover and microwave at HIGH for 7 minutes. Add seasonings (C) and broccoli. Microwave at HIGH for another 2 minutes 30 seconds.
4. Stir chopped fish mixture into boiling soup, cover and microwave at HIGH for 1 minute. Garnish with chopped ham and celery.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 20 6/1/10 11:46:26 AM

MEAT

Cold Chicken with Chili

[Ingredients]

1 3/5 cups	Jellyfish
1 (50 g)	Cucumber
230 g	Chicken leg
10 cm	Green onion
3 slices	Ginger
1 tbsp	Chinese wine
few	Tomato
few	Parsley

[Sauce]

3 tbsp	Green onion, chopped
1 tsp	Ginger, grated
4 tbsp	Soy sauce
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar
2 tbsp	Chili sauce
2 tbsp	Sesame paste

[Method]

1. Soak jellyfish in lukewarm water overnight or for 2 to 3 days. Drain.
2. Pour hot water over jellyfish and mix with fork or chopsticks. As soon as it shrivels, add cold water, soak for a while, and drain.
3. Shred cucumber.
4. Cut chicken legs, pierce the skin of each chicken leg with toothpick, and put them in casserole with skin facing down. Add green onion, ginger and wine, cover and microwave at HIGH for 2 minites 30 seconds, let cool and then slice.
5. Place ingredients from 2,3 and 4 on plate.
6. Pour over mixture of sauce. Mix well before serving.
7. Garnish with tomato and parsley.

Meatballs with Long Mustard Sauce

[Ingredients]

200 g	Pork, minced
10	Mushrooms
2 slices	Ginger
300 g	Long mustard
1 tbsp	Oil
800 ml	Water
2 tsp	Bicarbonate of soda

[Sauce]

300 ml	Stock
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Sugar
1 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tbsp	Cornflour
dash	Pepper

[Seasonings]

1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Monosodium glutamate
1/2 tsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Sesame oil
1 tsp	Cornflour
dash	Pepper

[Method]

1. Mix minced pork with all seasonings. Make into balls and cover, microwave at HIGH for 1 minute 30 seconds.
2. Cut away long mustard leaves and cut into decorative pieces.
3. Soak in 800 ml water and add 2 tsp bicarbonate of soda. Drain.
4. Place mustard leaves, ginger and mushrooms in casserole, sprinkle 1 tbsp oil and cover, microwave for around 4 to 5 minutes at HIGH. Stir after half the time.
5. Mix together sauce ingredients and cover, microwave at HIGH for 2 minutes.
6. Pour sauce over cooked ingredients and serve.

SEAFOOD

Stuffed Clams

[Ingredients]

8	Clams
40 g	Pork, ground
1 tsp	Wine
1 tsp	Soy sauce
1 tbsp	Green onion, chopped
1/2	Egg, beaten
1 1/2 tbsp	Cornflour
1/4 tsp	Ginger juice
1/2 tsp	Salt
1/4 tsp	Sugar

[Method]

1. Soak clams in salt water to remove sand. Clean clams thoroughly by rubbing shells against each other.
2. Place clams in casserole, add 70 ml water, cover and microwave at HIGH for around 3 minites (or until shells open).
3. Mix all other ingredients together and divide into 8 portions.
4. Stuff each portion into each empty half-shell of clam.
5. Arrange all 16 half-shells on a platter, add 50 ml water and cover, microwave at HIGH for around 3 to 3 minutes 30 seconds. Serve hot.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 21 6/1/10 11:46:27 AM

Fillet of Sole in Lemon Parsley Butter

[Ingredients]

1/2 cup	Margarine or butter
2 2/3 tsp	Plain flour
2 2/3 tbsp	Fresh lemon juice
1 tbsp	Chopped parsley
1/4 tsp	Salt
few	Pepper
few	Celery seed
500 g	Sole or flounder fillets, fresh or frozen, thawed

[Method]

1. Place margarine in rectangular baking dish or 25 cm square casserole. Microwave at HIGH for 1 to 2 minutes until melted. Blend in remaining ingredients except fish fillets to make into butter sauce.
2. Coat both sides of fish fillets with butter sauce. Arrange in the baking dish. Cover with plastic wrap. Microwave at HIGH for 7 to 8 minutes until fish flakes easily in centre with fork.

Prawns with Chili Peppers

[Ingredients]

6	Prawns (about 200 g)
2	Green onions
8	Chili peppers
3 tbsp	Wine
1 tbsp	Cornflour
2 slices	Ginger
1 tbsp	Oil

[Seasonings]

1 1/2 tbsp	Soy sauce
1 tbsp	Sugar
1 tbsp	Vinegar

[Method]

1. Clean prawns, slit the back and remove the vein. Cut each into two or three pieces, and place in bowl. Sprinkle with wine and leave to marinate.
2. Cut green onion into 5 cm lengths. Halve chili peppers and remove seeds.
3. Remove prawns from wine, sprinkle with cornflour.
4. Place prawns, green onion, chili pepper and ginger in casserole, add 1 tablespoon oil and stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes. Take out and stir. Add seasonings, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 minutes.
5. Stir, serve hot.

Steam Whole Fish

[Ingredients]

1 (300-400g)	Fish
1 stalk	Spring onion
3 slices	Ginger

[Seasonings]

2 1/2 tbsp	Chinese wine
1 1/2 tbsp	Soy sauce
1/4 tsp	White pepper
1/2 tsp	Salt
1/2 tsp	Sugar
1 tbsp	Oil
few	Parsley

[Method]

1. Unscale fish, remove the intestines, clean and drain. Make few slashes on each side of fish.
2. Take half of spring onion, cut into two parts and pat. Chop the remaining spring onion.
3. Place the patted spring onion in plate, add several slices ginger. Place fish on it. Top with mixed seasonings and 2 tablespoons of water. Cover and microwave at MED HIGH for 6 to 8 minutes.
4. Add 1 tablespoon of boiling oil on the fish. Decorate with chopped spring onion and parsley before serve.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 22 6/1/10 11:46:27 AM

VEGETABLES

Cold Bean Curd

[Ingredients]

1 block	Bean curd
110 g	Ground pork or, ground beef
1/4 cup	Onion, chopped

[Seasonings]

1 tbsp	Bean paste
1 tbsp	Soy sauce
1/2 tbsp	Sesame oil
1 1/2 tsp	Sugar
50 ml	Water
1 tsp	Cornflour mixed with 2 tsp water

[Method]

1. Place bean curd in casserole, microwave at HIGH for 1 minute. Remove and soak in water. Drain and cut into pieces. Arrange on serving plate.
2. Place meat and chopped onion in casserole, cover and microwave at HIGH for 3 minutes. Stir well after half the time, and remove excess oil. Add bean paste, soy sauce, sesame oil, sugar and water, stir well. Cover with the lid, microwave at HIGH for around 3 minutes, stir well after half. Check the color and doneness while cooking.
3. Pour in the cornflour mixture and stir. Uncover and microwave at HIGH for another 40 seconds to 1 minute.
4. Top bean curd with meat mixture. Garnish with lettuce, shredded green onion and cherries.

Stuffed Potatoes with Mince Meat

[Ingredients]

3	Potatoes (about 600 g)
150 g	Onion, minced
100 g	Ground beef
50 g	Green peas
1 tsp	Oil

[Seasonings]

1 tsp	Salt
20 g	Butter

[Method]

1. Wash potatoes and drain. Pierce the skin of each potato with a fork or skewer to allow steam to escape.
2. Place potatoes on the turntable, microwave at HIGH for 8 to 9 minutes, turn over after half the time. When done, cover with foil and set aside.
3. Place minced onion and 1 teaspoon of oil in casserole, stir well. Cover and microwave at HIGH for 2 to 3 minutes. Stir after half the time. Check the color and doneness while cooking.
4. Stir in ground beef , green peas and salt, cover and microwave at HIGH for 2 minutes. Stir after half the cooking time.
5. Cut out the potatoes from the top, then hollow out potatoes with a spoon.
6. Stuff potatoes with mixture from (4) and cover openings with potato pieces taken out from (5).
7. Glaze thoroughly with butter. Place on a plate and microwave at HIGH for 2 minutes 30 seconds to 3 minutes. Serve hot.

Vegetable Platter

[Ingredients]

30 g	Baby bamboo shoots, canned
6	Cherry tomatoes
6	Champignon mushrooms
6	Baby cornshoots, canned
6	Straw mushrooms, canned
230 g	Green vegetable
14	Green asparagus, cut in half
1	Carrot (sliced for decoration)
3 slices	Potato
1/2 can	Ginko nuts
1 1/2 tsp	Salt
800 ml	Vegetable stock
300 ml	Stock mix with
1 1/2 tbsp	cornstarch
few	Cooked oil

[Method]

1. Clean all the vegetables. Place in casserole with salt and stock and microwave at HIGH for 1 minute 30 secons to 2 minutes for each kind.
2. Discard the stock each time.
3. Dip tomatoes in boiling water; remove skin.
4. Arrange vegetables colorfully on plate.
5. Heat 300 ml of cornstarch in microwave at HIGH for 2 to 2 minutes 30 seconds until thicken. Pour over vegetables, sprinkle cooked fat oil on top and serve.

NOTE Types of vegetables can vary or adjust according to personal taste.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 23 6/1/10 11:46:27 AM

EGGS

Chawanmushi (Japanese Steam Eggs)

[Ingredients]

7 g	Mushrooms, soaked, cut into halves
60 g	Prawns, shelled and deveined
20 g	Fish cake, cut at an angle
80 g	Chicken breast, cut into cubes
400 ml	Cold dashi soup
4	Eggs
1/2 tbsp	Light soy sauce
1/2 tsp	Salt
2 tsp	"Mirin" (sweet cooking wine)
1 stalk	Parsley

[Method]

1. Blend dashi soup, light soy sauce, salt, Mirin, and eggs; beat lightly.
2. Arrange chicken cubes, fish cake, mushrooms and prawns into 4 mug-like serving bowls.
3. Strain beaten mixture from (1) into (2).
4. Use a teaspoon to scoop excess bubbles from the surface of mixture.
5. Cover the bowls with aluminium foil, prick a hole in the center and microwave on MED for 7 to 9 minutes.

   NOTE Make sure that the foil do not touch each other, the turntable or the oven wall.
6. Let it stand for 5 minutes.
7. Garnish with parsley.

Poached Eggs

[Ingredients]

4	Eggs
few	Oil

[Method]

1. Prepare a couple of small deep-bottomed heat resistant cooking dishes (such as small soup bowls). Have the inside of the dishes oiled thinly and break the eggs into one of each dish.
2. To prevent the eggs in the dishes from bursting while they are being heated, prick 2 to 3 holes in the yolks in advance using a toothpick or the like.
3. Place the dishes on the turntable in a circle, cover each of them with a cooking wrap, and microwave on MED LOW for 8 to 10 minutes.

Quantity	Cooking Time (MED LOW Power)
1 Egg	1'30" to 2'30"
2 Eggs	3' to 4'
3 Eggs	5' to 7'

NOTE

Be careful not to overheat eggs; they may burst.

* The cooking time may vary depending on the size or freshness of the eggs; adjust the cooking time by carefully watching how they are being cooked in the oven.

* When cooking one poached egg, place the dish in the middle of the turntable.

Scrambled Eggs

[Ingredients]

1	Egg
1 tbsp	Milk

[Seasonings]

pinch	Salt
pinch	Pepper

[Method]

1. Break the egg, put it into a heat-resistant cooking dish together with the milk, salt and pepper, and stir them well enough. Then place the dish in the middle of the turntable of the microwave oven, and cook, uncovered, on microwave HIGH for 40 seconds to 1 minute.
2. Stir the heated egg to small pieces.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 24 6/1/10 11:46:27 AM

DESSERTS

Almond Bean Curd

[Ingredients]

2 tbsp	Gelatin
600 ml	Water
200 ml	Milk
3/4 tbsp	Almond extract
few	Canned mixed fruits (with syrup)

[Method]

1. Put gelatin into casserole, add 600 ml water, cover and microwave at HIGH for 7 to 9 minutes, and stir until it dissolves completely.
2. Add milk and almond extract and stir well.
3. Pour into bowl, allow to set, and cool in refrigerator.
4. Cut into diamond shapes, garnish with mixed fruits and syrup.

Steam Raisin Cake

[Ingredients]

90 g	Flour
3	Eggs
70 g	White sugar
50 g	Raisins

[Method]

1. Sift flour well and set aside.
2. Beat egg white in bowl until soft peaks form.
3. Gradually add sugar, continue beating.
4. Combine yolks and beaten egg white.
5. Add flour and stir quickly.
6. Add raisins and stir.
7. Pour the mixture into a well greased mold. Cover with a paper towel and microwave at HIGH for 3 to 4 minutes until the center part is cooked.

Trifle

[Ingredients]

1 packet	Port wine jelly crystals
1 1/2 cups	Boiling water
5 1/3 tbsp	Custard powder
375 ml	Milk
1/2 cup	Sugar
1 tsp	Vanilla essence
1 cup	Whipped cream
12	Macaroons
1	Madeira cake
1/2 cup	Sherry wine
few	Strawberries
few	Blueberries

[Method]

1. Dissolve jelly crystals in boiling watar. Refrigerate until partially set.
2. Blend custard powder with milk; add sugar and vanilla essence. Cook on microwave HIGH for 4 to 6 minutes, stirring twice during cooking. Cool.
3. Fold half the whipped cream into custard.
4. Arrange macaroons and cake in the base of 4 individual serving dishes. Pour half the sherry wine over macaroons and cake. Top with a layer of strawberries, blueberries, jelly and custard.
5. Repeat layers. Chill for 2 to 3 hours.
6. Decorate with remaining whipped cream.

R-249VN(S)(W) [01 EN].indd 25 6/1/10 11:46:27 AM

CẢNH BÁO

HƯỚNG DẪN QUAN TRỌNG VỀ AN TOÀN : ĐỌC KỸ VÀ GIỮ LẠI ĐỂ THAM KHẢO SAU NÀY.

1. Để giảm rủi ro cháy trong khoang lò:
   a. Không nấu quá kỹ thức ăn.
   b. Gỡ bỏ dây kim loại buộc túi giấy hoặc túi nhựa trước khi đặt túi vào lò.
   c. Không chiên ngập dầu, mỡ hoặc nấu quá lâu. Không kiểm soát được nhiệt độ của dầu.
   d. Thỉnh thoảng hãy nhìn vào lò nơi có thức ăn đun trong hộp loại dùng một lần bằng nhựa dẻo, giấy hoặc vật liệu dễ cháy khác để xem có dấu hiệu bốc khói hoặc cháy không.
   e. Nếu thấy vật liệu trong lò bốc cháy, hoặc thấy có khói, hãy tắt công tắc lò, và rút phích cắm, hoặc ngắt cầu chì hay cầu dao điện.
   f. Sau khi sử dụng, hãy dùng khăn ẩm lau vỏ dẫn sóng, sau đó lấy khăn khô chùi sạch các vết thức ăn và mỡ bắn. Nhiệt độ quá cao có thể làm mỡ tích tụ bốc khói hoặc bắt lửa.
2. Để giảm rủi ro nổ hoặc bùng sôi khi lấy thức ăn ra khỏi lò.
   Lò vi ba có thể hâm nóng thức ăn và thức uống rất nhanh, nên bạn cần chọn thời gian và mức năng lượng phù hợp với loại và lượng thức ăn cần hâm nóng. Nếu bạn không biết rõ cần bao nhiêu thời gian và năng lượng, thì cứ bắt đầu từ mức thời gian và năng lượng thấp cho tới khi toàn bộ thức ăn nóng đều.
   Ngoài ra:
   a. Không đặt nồi đựng thức ăn đậy kín trong lò. Các chai sữa của em bé đậy bằng nắp vặn hoặc núm vú được xem như nồi đựng đậy kín.
   b. Không sử dụng lò quá lâu.
   c. Khi đun thức ăn lỏng trong lò, hãy dùng nồi có miệng rộng.
   d. Sau khi nấu thức ăn, hãy để yên ít nhất 20 giây để tránh rủi ro thức ăn lỏng bùng sôi.
   e. Khuấy thức ăn lỏng trước và trong lúc nấu. Hết sức cẩn thận khi bưng bê nồi, hoặc đưa muỗng hoặc dụng cụ nấu ăn khác vào nồi.
3. Lò này chỉ dùng để nấu ăn trong gia đình và để hâm, nấu và rã đông thức ăn và thức uống.
   Không phù hợp để sử dụng cho mục đích kinh doanh, trong phòng thí nghiệm, hoặc để gia nhiệt thiết bị chữa bệnh như túi chườm chẳng hạn.
4. Đừng bao giờ thao tác lò khi có vật gì kẹt hoặc chèn giữa cửa và lò.
5. Không được tự tìm cách điều chỉnh hoặc sửa chữa lò.
   Sẽ nguy hiểm đối với bất kỳ ai không phải là kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được SHARP đào tạo, thực hiện việc bảo trì hoặc sửa chữa lò. Đặc biệt nguy hiểm là những việc cần phải tháo nắp che là vật bảo vệ người dùng khỏi bị phơi nhiễm năng lượng vi ba.
6. Không được thao tác khi lò không hoạt động đúng hoặc bị hỏng cho tới khi nào được sửa chữa bởi một kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được SHARP đào tạo. Quan trọng nhất là cửa lò phải đóng kín và các bộ phận sau đây không bị hỏng:
   (1) Cửa (biến dạng), (2) Bản lề, chốt (gãy hoặc lỏng), (3) Đệm bảo vệ cửa, bảo vệ bề mặt và khoang lò (cong vênh hoặc biến dạng), (4) Các vết cháy trên lớp bảo vệ bề mặt cửa lò.
7. Cẩn thận khi lấy thức ăn ra khỏi lò sao cho các dụng cụ nấu ăn, quần áo hay vật dụng khác không chạm vào chốt cửa an toàn.
8. Đừng bao giờ chọc vào một vật gì, nhất là vật kim loại, qua dàn nướng hoặc khoảng hở giữa cửa và lò trong lúc lò đang hoạt động.
9. Đừng bao giờ phá hoặc làm mất tác dụng chốt cửa an toàn.
10. Luôn mang găng tay để tránh bị bỏng khi dùng các dụng cụ nấu ăn tiếp xúc với thức ăn nóng. Độ nóng truyền từ thức ăn sang dụng cụ nấu ăn có thể làm bỏng da.
11. Nếu dây điện nguồn bị hỏng, thì phải thay bằng một dây chuyên dụng cung cấp bởi TRUNG TÂM BẢO TRÌ ĐƯỢC HÃNG SHARP CÔNG NHẬN. Và việc thay thế phải được thực hiện bởi một kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được hãng SHARP đào tạo để tránh rủi ro.
12. Nếu đèn lò hỏng, hãy yêu cầu người bán hoặc một kỹ thuật viên bảo trì lành nghề được hãng SHARP đào tạo tư vấn.
13. Hãy hướng luồng hơi nóng ra xa mặt và tay để tránh bị bỏng.
    Hãy nâng từ từ meùp nắp đậy dĩa thức ăn phía xa bạn, kể cả lớp nhựa dẻo để gói dùng cho lò vi ba v.v. , và cẩn thận mở túi bắp rang và các túi đựng thức ăn đun trong lò ra xa mặt.
14. Kiểm tra biết chắc dây điện nguồn không bị hỏng, và không nằm dưới gầm lò hay ở trên các bề mặt nóng hoặc các cạnh sắc nhọn.
15. Để bàn xoay không bị vỡ cần:
    a. Trước khi chùi rửa bàn xoay, hãy để nó nguội hẳn.
    b. Không đặt bất kỳ vật gì nóng lên bàn xoay đã nguội.
    c. Không đặt bất kỳ vật gì lạnh lên bàn xoay đang nóng.
16. Không để bất kỳ vật gì lên vỏ ngoài của lò vi ba
17. Không cất giữ thức ăn hoặc bất kỳ vật gì trong lò.
18. Đảm bảo không để dụng cụ nấu ăn chạm vào các vách ngăn bên trong khi đang nấu.
19. Chỉ cho phép trẻ em sử dụng lò mà không cần phải giám sát khi đứa trẻ đã được hướng dẫn kỹ để có thể sử dụng lò an toàn và hiểu được những hiểm nguy khi thao tác không đúng.
20. Thiết bị này không dành cho những ai (kể cả trẻ em) thiểu năng về thể chất, giác quan hoặc tâm thần, hoặc thiếu kinh nghiệm và hiểu biết, trừ phi họ được giám sát hoặc hướng dẫn sử dụng bởi một người có trách nhiệm về sự an toàn của họ.
21. Trẻ em cần được giám sát để đừng đùa nghịch với thiết bị này.

R 249VN(S)(W) [02 VT].indd 1 6/28/10 11:03:48 AM

LƯU Ý ĐẶC BIỆT VÀ CẢNH BÁO

	NÊN	KHÔNG NÊN
Trứng, trái cây các loại hạt, rau củ, xúc xích và sò	* Chọc thủng lòng đỏ, lòng trắng trứng và sò trước khi nấu để đề phòng rủi ro "nổ". * Vỏ các loại sau đây: khoai tây, táo, bí, hot dog, xúc xích và sò, cần phải xăm để hơi nước thoát ra.	* Luộc trứng nguyên vỏ. * Làm như thế sẽ tránh được rủi ro "nổ", làm hỏng lò và gây thương tích cho bạn. * Luộc trứng chín/lòng đào. * Nấu quá chín sò. * Rang các loại hạt nguyên vỏ.
Bắp rang	* Sử dụng bắp rang đóng gói đặc biệt để dùng với lò vi ba. * Hãy lắng nghe trong lúc rang để xem lúc nào bắp nổ chậm lại còn 1-2 giây.	* Rang bắp đựng trong túi bình thường hoặc trong tô thủy tinh. * Vượt quá thời gian tối đa ghi trên túi đựng bắp rang.
Thức ăn em bé	* Cho thức ăn em bé vào dĩa nhỏ và hâm nóng cẩn thận, khuấy đều. Kiểm tra nhiệt độ xem có thích hợp không để tránh bị bỏng. * Tháo nắp vặn và núm vú ra trước khi hâm nóng chai sữa của bé. Sau khi hâm nóng cần lắc đều. Kiểm tra nhiệt độ có phú hợp không.	* Hâm nóng các chai sữa loại dùng một lần. * Hâm nóng quá mức chai sữa của bé. Chỉ hâm nóng đến khi thấy ấm. * Hâm nóng chai sữa cúng với núm vú. * Hâm nóng thức ăn em bé đựng trong bình chứa ban đầu.
Nói chung	* Thực phẩm loại nhồi, độn cần phải cắt ra sau khi đun nóng, để hơi nước thoát ra và khỏi cháy. * Dùng tô sâu khi đun nấu thức ăn lỏng hoặc ngũ cốc để tránh rủi ro sôi tràn.	* Đun hoặc nấu trong bình thủy tinh đậy kín hoặc nồi kín hơi. * Rán ngập trong mỡ nóng. * Hâm nóng hoặc sấy gỗ, dược thảo, khăn ướt, áo quần hoặc hoa. * Sử dụng lò không mang tải (nghĩa là không có vật hấp thụ như thức ăn hoặc nước) trong khoang lò.
Thức ăn lỏng (Thức uống)	* Để đun sôi hoặc nấu thức ăn lỏng cần xem CẢNH BÁO ở trang V-1 để tránh rủi ro nổ và bùng sôi chậm.	* Đun lâu hơn thời gian khuyến nghị.
Thức ăn đóng hộp	* Lấy thức ăn ra khỏi hộp.	* Đun hoặc nấu thức ăn còn nguyên trong hộp.
Bánh nhân xúc xích, Bánh nướng, Bánh Pu-đinh Giáng sinh	* Nướng trong thời gian khuyến nghị. (Những thức ăn này có hàm lượng đường và/hoặc chất béo cao.)	* Nướng quá mức vì các thức ăn này có thể bốc cháy.
Thịt	* Sử dụng giá hoặc dĩa loại dùng cho lò vi ba để hứng nước thịt chảy ra.	* Đặt thịt trực tiếp lên bàn xoay để nướng.
Dụng cụ nấu ăn	* Kiểm tra dụng cụ nấu ăn để xem chúng có thích hợp cho việc nấu bằng lò VI BA không trước khi dùng.	* Sử dụng dụng cụ nấu ăn bằng kim loại để nấu với lò VI BA. Kim loại phản hồi năng lượng vi ba và có thể gây phóng điện gọi là hiện tượng hồ quang.
Giấy nhôm	* Sử dụng giấy nhôm để che chắn hầu tránh thức ăn bị nấu quá mức. * Canh chừng xem lúc nào thức ăn bắt đầu sủi tăm, thì lấy bớt giấy nhôm và tránh chạm vào vách khoang lò.	* Dùng quá nhiều. * Che chắn chỗ thức ăn ở gần vách khoang lò. Hiện tượng sủi tăm có thể làm hỏng lò.
Dĩa nướng	* Đặt một vật ngăn thích hợp như một cái dĩa loại dùng cho lò vi ba và chịu được nhiệt độ cao lên bàn xoay và dĩa nướng.	* Hâm nóng sơ bộ vượt quá thời gian khuyến nghị của nhà sản xuất. Hâm nóng sơ bộ quá lâu có thể làm vỡ bàn xoay bằng thủy tinh và/hoặc làm hỏng các bộ phận bên trong lò.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 2 5/31/10 5:27:16 PM

HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT

1. Loại bỏ vật liệu đóng gói khỏi khoang lò và gỡ nhãn dán trên cửa lò (nếu có). Kiểm tra thiết bị xem có hư hỏng gì không, như: cửa lệch trục, đệm bảo vệ cửa hỏng hoặc có vết mẻ trong khoang lò hoặc ở cửa. Nếu có bất kỳ hư hỏng nào, bạn không nên thao tác cho tới khi lò được kiểm tra và sửa chữa, nếu cần, bởi TRUNG TÂM BẢO TRÌ SHARP.
2. Phụ kiện kèm theo
   1) Bàn xoay 2) Vòng đỡ 3) Sách Hướng dẫn Sử dụng (với Phần Hướng dẫn Nấu ăn)
3. Đặt vòng đỡ lên trục môtơ bàn xoay ở sàn lò, sau đó đặt bàn xoay lên vòng đỡ, sao cho vững chắc. Xem SƠ ĐỒ LÒ dưới đây. ĐỪNG BAO GiỜ thao tác khi lò thiếu vòng đỡ và Đĩa xoay.
4. Lò này được thiết kế để chỉ được sử dụng trên mặt bàn. Không nên đặt lò ở nơi có nhiều hơi nước và nhiệt toả ra, ví dụ, cạnh một bếp lò thông thường.
   Nên lắp đặt lò sao cho các lỗ thông gió không bị bít.
   Hãy chừa một khoảng trống ít nhất 15 cm tính từ nóc lò để thông gió.
   Lò này không được thiết kế để lắp âm tường hoặc âm tủ.
5. Nhà sản xuất cũng như các đơn vị phân phối không chịu trách nhiệm về thiệt hại đối với thiết bị hoặc thương tích đối với người, vì lẽ người sử dụng không tuân thủ qui trình đấu nối điện đúng.
   Điện áp và tần số dòng điện A.C. phải tương ứng với các thông số ghi trên nhãn ở mặt sau lò.
6. Cần phải tiếp đất thiết bị này:

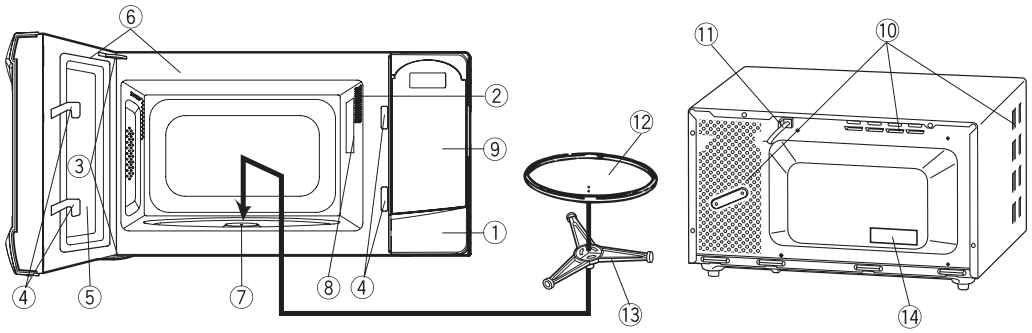
QUAN TRỌNG

Các sợi của dây điện nguồn có màu sắc theo qui định sau đây:

Xanh lá cây-và-vàng	:	Dây đất
Xanh dương	:	Trung tính
Nâu	:	Dây có điện

Do các sợi của dây điện nguồn trong thiết bị này có thể không tương ứng với ký hiệu màu đánh dấu các điện cực trong phích cắm của bạn, nên hãy làm như sau:
Nối sợi dây màu xanh lá cây-và-vàng với điện cực của phích cắm được đánh dấu bằng chữ E hoặc ký hiệu dây đất ⏚ hoặc có màu xanh lá cây hoặc xanh lá cây-và-vàng.
Nối sợi dây màu xanh dương với điện cực được đánh dấu bằng chữ N hoặc có màu xanh dương.
Nối sợi dây màu nâu với điện cực được đánh dấu bằng chữ L hoặc có màu nâu.

SƠ ĐỒ LÒ



1. Tay nắm mở cửa
2. Đèn lò
3. Bản lề cửa
4. Chốt an toàn cửa
5. Cửa nhìn xuyên vào trong
6. Lớp đệm bảo vệ cửa và bảo vệ bề mặt
7. Trục môtơ bàn xoa
8. Vỏ dẫn sóng (không được tháo rời)
9. Bảng điều khiển (Xem trang V-4)
10. Lỗ thông gió
11. Dây điện nguồn
12. Bàn xoay
13. Vòng đỡ
14. Nhãn ghi công suất

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 3 5/31/10 5:27:17 PM

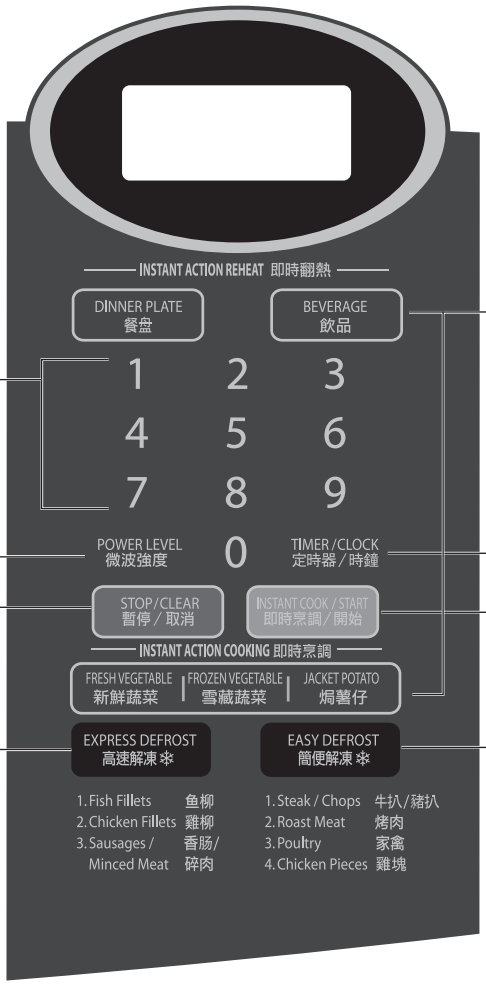
HOẠT ĐỘNG CỦA BẢNG ĐIỀU KHIỂN CẢM ỨNG

Hoạt động của lò được điều khiển bằng cách ấn các nút thích hợp được bố trí trên mặt bảng điều khiển.
Mỗi khi bạn ấn đúng cách để nhập dữ liệu trên bảng điều khiển, bạn sẽ nghe một âm hiệu phát ra.
Ngoài ra lò sẽ phát tiếng bíp khoảng 2 giây khi kết thúc chu trình nấu, hoặc bíp 4 lần khi cần thực hiện thao tác nấu.

Hiển Thị Trên Bảng Điều Khiển

Các chỉ thị

Bố Trí Trên Bảng Điều Khiển



CÁC NÚT SỐ
Ấn nút để nhập thời gian nấu, thời gian đồng hồ, trọng lượng thực phẩm.

NÚT MỨC NĂNG LƯỢNG
Ấn nút này để chọn mức năng lượng vi ba. Nếu bạn không ấn nút này, lò sẽ tự động chọn mức 100%. Ấn nút này để thay đổi kết quả nấu trong thao tác tự động.

NÚT DỪNG/XÓA
Ấn nút này để xóa khi lập trình. Ấn một lần để dừng lò khi đang nấu; ấn hai lần để xóa chương trình nấu đã lập.

NÚT RÃ ĐÔNG NHANH
Ấn nút để chọn thực đơn rã đông Nhanh.

CÁC NÚT TÁC ĐỘNG NHANH
Ấn nút để nấu hoặc hâm nóng theo 5 thực đơn phổ biến.

NÚT ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ
Ấn nút để cài đặt đồng hồ, bộ định thời, khóa an toàn trẻ em hoặc chế độ trình diễn.

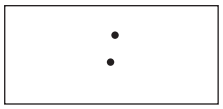
NÚT NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG
Ấn nút này để khởi động lò sau khi đã lập trình.
Ấn một lần để nấu trong 1 phút ở mức 100% (năng lượng CAO) hoặc tăng thời gian 1 phút mỗi lần ấn nút này trong khi nấu.

NÚT RÃ ĐÔNG
Ấn nút để chọn thực đơn Rã Đông.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 4 7/27/11 4:42:41 PM

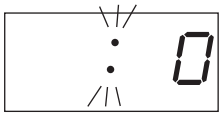
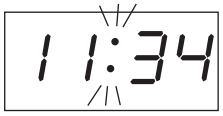
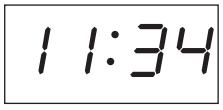
TRƯỚC KHI THAO TÁC

Chuẩn Bị Khởi Động

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Cắm phích của lò vào ổ điện. Kiểm tra xem cửa lò đã đóng chưa.		 Đèn báo bốn số 8 chớp tắt.
2	Ấn nút DỪNG/XOÁ để lò phát ra tiếng bíp.	STOP/CLEAR 暫停 / 取消	 Chỉ còn lại các chấm.

Cài Đặt Đồng Hồ

* Để nhập thời gian hiện thời trong ngày ví dụ 11:34 (SÁNG hoặc TỐI).

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ.	TIMER/CLOCK 定時器 / 時鐘	 Dấu hai chấm (:) sẽ nhấp nháy.
2	Nhập giờ bằng cách ấn các nút THỜI GIAN.	1 1 3 4	
3	Ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ.	TIMER/CLOCK 定時器 / 時鐘	

Đây là đồng hồ 12 giờ. Nếu bạn thử nhập sai thời gian trên đồng hồ (ví dụ. 13:45), màn hình sẽ hiển thị tín hiệu .
Khi đang ở chế độ nấu, nếu bạn muốn biết mấy giờ thì hãy ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ. Màn hình sẽ còn hiển thị thời gian trong ngày, chừng nào ngón tay của bạn còn ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ.

Dừng/Xóa

Ấn nút DỪNG/XÓA một lần để:
1. Tạm dừng lò trong lúc nấu.
2. Xóa các lỗi của bạn khi lập trình.

Để Hủy Một Chương Trình Trong Lúc Nấu

Ấn nút DỪNG/XÓA hai lần.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 5 5/31/10 5:27:17 PM

KỸ THUẬT NẤU VI BA

Xếp đặt cẩn thận thực ăn	Để phần thức ăn dày nhất hướng ra ngoài dĩa.
Canh thời gian nấu	Nấu trong khoảng thời gian ngắn nhất theo chỉ dẫn và nếu cần, sẽ tăng thêm thời gian. Thức ăn nấu quá chín có thể cháy kheùt hoặc bốc lửa.
Đậy thức ăn trước khi nấu	Kiểm tra các gợi ý trong công thức nấu: dùng khăn giấy, màng nhựa dẻo hoặc nắp đậy sử dụng cho lò vi ba. Thức ăn được che đậy sẽ không rơi vãi và được nấu chín đều. (Giữ cho lò sạch sẽ)
Bao bọc thức ăn	Bọc những phần thịt hoặc gia cầm mỏng bằng các miếng nhôm cán mỏng để tránh bị quá chín.
Khuấy thức ăn	Khuấy từ ngoài vào tâm đĩa, một hoặc hai lần trong lúc nấu, nếu có thể.
Đảo thức ăn	Cần phải đảo các loại thức ăn như thịt gà, bánh mì kẹp thịt băm hay thịt bò trong quá trình nấu.
Xếp đặt lại thức ăn	Như thịt viên khi nướng giữa chừng phải đảo số bên trên xuống dưới cùng, và từ giữa ra phía ngoài dĩa.
Để yên thức ăn một thời gian	Sau khi nấu nhớ để yên thức ăn một thời gian đủ lâu. Lấy thức ăn ra khỏi lò và nếu có thể được, hãy khuấy đều. Đậy nắp và để yên một lúc để hoàn tất quá trình nấu mà không bị quá chín.
Kiểm tra độ chín	Quan sát các dấu hiệu cho thấy lò đã nóng tới nhiệt độ nấu. Những dấu hiệu cho thấy thức ăn đã chín là: – Toàn bộ thức ăn toả ra hơi nước, không chỉ ở meùp ngoài. – Có thể xeù thịt gia cầm dễ dàng ở các khớp. – Thịt heo và gia cầm không còn màu hồng. – Cá thì mờ đục và có thể dùng nĩa gạt lớp vảy dễ dàng.
Hơi nước ngưng tụ	Thường xảy ra khi nấu bằng lò vi ba. Độ ẩm và hơi nước trong thức ăn sẽ ảnh hưởng đến lượng hơi nước trong lò. Nói chung, thức ăn được đậy kín không làm hơi nước ngưng tụ nhiều như thức ăn không đậy kín. Hãy chú ý để các lỗ thông hơi không bị bít.
Dĩa nướng	Khi sử dụng dĩa nướng hoặc vật liệu tự nung, phải luôn đặt bên dưới một vật cách nhiệt như một dĩa sứ chẳng hạn để tránh làm hỏng bàn xoay và trục môtơ bàn xoay do ứng suất nhiệt. Không được vượt quá thời gian hâm nóng sơ bộ đã ghi trong chỉ dẫn của dĩa.
Giấy gói bằng nhựa dẻo có thể sử dụng an toàn trong lò vi ba	Để nấu thức ăn có nhiều chất beùo, không được để giấy gói tiếp xúc với thức ăn vì nó có thể nóng chảy.
Dụng cụ nấu bằng nhựa dẻo loại dành cho lò vi ba	Một số dụng cụ nấu bằng nhựa dẻo loại dành lò vi ba lại không thích hợp để nấu thức ăn chứa nhiều chất beùo và đường.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 6 5/31/10 5:27:17 PM

THAO TÁC THỦ CÔNG

Nấu Bằng Lò Vi Ba Có Đặt Thời Gian

Khi nấu bằng lò vi ba với thao tác thủ công, đầu tiên bạn phải nhập thời gian nấu, sau đó nhập mức năng lượng.
Bạn có thể lập trình đến 99 phút, 99 giây.
Có năm mức năng lượng.

Mức năng lượng	10% (LOW)	30% (MEDIUM LOW)	50% (MEDIUM)	70% (MEDIUM HIGH)	100% (HIGH)
Hiển thị	10P	30P	50P	70P	100P
Ví dụ	Giữ ấm thức ăn	Rã đông, Làm mềm bơ	Thực phẩm Dễ hư như Trứng và Hải sản		Thịt sống, Rau Cơm hoặc Mì sợi

Bộ phận kiểm soát này cho phéh bạn chọn tốc độ nấu.
Nếu bạn không chọn mức năng lượng nào cả, lò sẽ tự động chọn mức 100% (NĂNG LƯỢNG CAO).

* Giả sử bạn muốn luộc rau trong 2 phút 30 giây ở mức 100% (NĂNG LƯỢNG CAO).

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Nhập thời gian nấu mong muốn.	2 3 0	2·30
2	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	COOK 2·30 Bộ Định thời bắt đầu đếm ngược thời gian.

Để giảm mức năng lượng, ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG đến khi thấy màn hình hiển thị mức năng lượng yêu cầu.

* Giả sử bạn muốn nấu các Lát Cá trong 10 phút ở mức 50% (NĂNG LƯỢNG TRUNG BÌNH).

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Nhập thời gian nấu yêu cầu.	1 0 0 0	10·00
2	Chọn mức năng lượng bằng cách ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG nhiều lần nếu cần (đối với mức 50%, ấn 3 lần).	POWER LEVEL 微波強度 x3	5 0P
3	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	COOK 10·00 Bộ Định thời bắt đầu đếm ngược thời gian.

Nếu cửa lò mở trong quá trình nấu, thời gian nấu trên màn hình hiển thị sẽ tự động dừng lại. Thời gian nấu lại bắt đầu đếm ngược khi bạn đóng cửa lò và ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.
Nếu bạn muốn biết mức năng lượng nấu chậm là bao nhiêu trong lúc nấu, hãy ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG. Mức năng lượng sẽ hiển thị, chừng nào bạn còn ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG.
Nếu bạn đặt mức năng lượng 100% với thời gian trên 20 phút, lò sẽ tự động giảm mức năng lượng sau 20 phút để tránh tình trạng nung nóng quá mức.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 7 5/31/10 5:27:17 PM

Nấu Tuần Tự

Có thể lập trình để cho lò của bạn thực hiện tối đa 3 công đoạn nấu, tự động chuyển từ mức năng lượng này sang mức năng lượng khác.

* Giả sử bạn muốn nấu trong 10 phút ở mức 50% (NĂNG LƯỢNG TRUNG BÌNH) sau đó nấu thêm 5 phút ở mức 100% (NĂNG LƯỢNG CAO).

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Nhập thời gian nấu yêu cầu.	1 ○ ○ ○	10.00
2	Chọn mức năng lượng bằng cách ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG nhiều lần nếu cần (đối với mức 50%, ấn 3 lần).	POWER LEVEL 微波強度 x3	5 0P
3	Nhập thời gian nấu yêu cầu cho công đoạn 2. (Nếu không chọn mức năng lượng thì lò sẽ hoạt động ở mức 100%).	5 ○ ○	5.00
4	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	10.00 COOK Bộ Định thời bắt đầu đếm ngược thời gian. Khi chỉ số đạt 0, 5.00 COOK công đoạn thứ hai sẽ xuất hiện và bộ định thời lại bắt đầu đếm ngược.

Nấu Nhanh

Để bạn được thuận tiện, chế độ Nấu Nhanh của Sharp cho phép bạn nấu ở mức 100% (NĂNG LƯỢNG CAO) trong một phút thật dễ dàng.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG. (Trong vòng 3 phút từ lúc đóng cửalò.)	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	1.00 COOK

Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG cho tới lúc thời gian yêu cầu hiện ra trên màn hình hiển thị.
Mỗi lần bạn ấn nút, thời gian nấu sẽ tăng thêm 1 phút.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 8 7/27/11 4:26:34 PM

Tăng Thời Gian Trong Một Chương Trình Nấu

Có thể tăng thêm thời gian Vi Ba trong một chương trình nấu bằng nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.

* Giả sử bạn muốn tăng thời gian nấu thêm 2 phút trong khi nấu 5 phút ở mức 50% (vào lúc này thời gian nấu còn lại là 1 phút 30 giấy)

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Nhập thời gian nấu yêu cầu.	5 ○ ○	5.00
2	Để chọn mức năng lượng, bạn ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG nhiều lần nếu cần (đối với mức 50%, ấn 3 lần)	POWER LEVEL 微波強度 x3	5 0P
3	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	5.00 COOK Đồng hồ bắt đầu đếm ngược. 1.30 COOK
4	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG hai lần để tăng thời gian nấu thêm hai phút.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始 x2	3.30 COOK

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 9 5/31/10 5:27:18 PM

THAO TÁC TỰ ĐỘNG

Lưu ý Về Các Thao Tác Tự Động

1. Khi sử dụng các chức năng tự động, bạn hãy làm đúng theo chỉ dẫn trong phần HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN, để đạt kết quả mỹ mãn.
   Nếu bạn không làm đúng theo chỉ dẫn, thức ăn có thể quá nhừ hoặc chưa chín hoặc màn hình sẽ hiển thị tín hiệu [Err].
2. Nếu thức ăn nhiều hoặc ít hơn số lượng hoặc trọng lượng nêu ở từng Hướng dẫn Thực Đơn, bạn hãy nấu thủ công.
3. Để đạt kết quả cuối cùng của việc nấu hoặc rã đông khác so với mức cài đặt chuẩn, bạn hãy ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG một lần (để tăng) hoặc hai lần (để giảm) sau khi đã chọn chế độ yêu cầu. Xem trang V-17.
4. Kết quả nấu cuối cùng sẽ phụ thuộc tình trạng của thức ăn (như nhiệt độ, hình dáng, chất lượng ban đầu). Hãy kiểm tra thức ăn sau khi nấu và nếu cần thì nấu tiếp bằng thủ công.
5. Để đề phòng trẻ em sử dụng sai lầm, mỗi nút chức năng NUNG NÓNG LẠI chỉ có thể sử dụng được trong vòng 3 phút sau khi bạn nấu xong, đóng cửa lò hoặc ấn nút DỪNG/XOÁ.
6. Để rã đông thức ăn có trọng lượng lớn hơn hoặc ít hơn mức cho pheùp trong HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN RÃ ĐÔNG NHANH, hãy ấn nút RÃ ĐÔNG hoặc rã đông bằng thủ công.
7. Màn hình sẽ hiển thị tín hiệu [Err] nếu:
   trọng lượng thực phẩm nhiều hoặc ít hơn so với mức đề xuất trong phần HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN RÃ ĐÔNG được lập trình khi bạn ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.
   Để xóa, bạn ấn nút DỪNG/XÓA và lập trình lại.
8. Khi nhập trọng lượng thức ăn, hãy lấy tròn số đến 0.1 kg gần nhất (100g). Ví dụ, 1.35 kg được lấy tròn thành 1.4 kg.

Tác Động Nhanh

Chế độ Tác động Nhanh cho phép bạn nấu hoặc hâm nóng nhiều loại thực phẩm phổ biến. Hãy thực hiện theo các chỉ dẫn trong phần HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN TÁC ĐỘNG NHANH ở trang V-11.
* Giả sử bạn muốn nấu 1 Củ khoai tây nguyên vỏ.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút KHOAI TÂY NGUYÊN VỎ đến khi thấy màn hình hiển thị số lượng yêu cầu (ấn một lần với 1 củ khoai).	JACKET POTATO 焗薯仔 x 1	1 QTY ↓ Sau khoảng 2 giây. 2.40 COOK Đồng hồ sẽ bắt đầu đếm ngược thời gian nấu. Lò sẽ phát 4 lần tiếng "bíp" và dừng lại. Tín hiệu NẤU sẽ tắt và đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy.
2	Mở cửa lò. Đảo khoai. Đóng Cửa.		1.20 CHECK đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy.
3	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	1.20 COOK Đồng hồ sẽ bắt đầu đếm ngược thời gian nấu. Khi đến 0, lò sẽ phát một tiếng "bíp". Màn hình sẽ hiển thị tín hiệu [End].

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 10 5/31/10 5:27:19 PM

Hướng Dẫn Thực Đơn Tác Động Nhanh

Thực đơn	Số lượng (Đơn vị mỗi lần ấn nút TÁC ĐỘNG NHANH)	Nhiệt độ Ban đầu (khoảng)	Thao tác	Thời gian để yên (phút)
Đĩa ăn chính THỊT: Thịt bò, Thịt cừu, Thịt gà, Thịt sườn T-Bone (175-180 g) KHOAI TÂY: cắt lát (125 g) RAU CỦ: 2 loại ví dụ, Cà rốt cắt lát Bí đao, Bông cải xanh (100 g)	1 suất ăn (khoảng 400g)	+ 3°C Ướp lạnh	• Dùng tấm nhựa dẻo để bao bọc. • Sau khi nấu xong, để yên thực phẩm trong bao bọc.	2
Thức uống gồm: Trà Cà phê Nước	1 – 4 tách 1 - 250 ml (50g)	+ 20°C Nhiệt độ trong phòng	• Không đậy nắp. • Đặt lên đĩa quay ở gần phía ngoài. • Sau khi hâm nóng, khuấy.	
Rau Củ Tươi Cà rốt, Khoai tây } rau củ cứng Đậu / Cải Bruxen, Bông cải xanh / Cải hoa } rau củ cứng vừa Bí đao / Rau bina, Cải bắp } rau củ mềm	0.1 – 0.6 kg (0.1 kg)	+ 3°C Ướp lạnh	• Rửa rau. • Sắp rau lên một đĩa nông như sau: rau củ cứng ở ngoài cùng, rau củ mềm ở tâm, rau củ cứng vừa ở khoảng giữa. • Đậy lại bằng nắp thủy tinh hoặc dùng tấm nhựa dẻo để bao bọc. • Sau khi nấu xong, để yên thức ăn trong bao bọc hoặc trong nồi có đậy nắp, xong khuấy đảo .	1 – 5
Rau củ đông lạnh Cà rốt: rau củ cứng Đậu / Cải Bruxen, Bông cải xanh / Cải hoa } rau củ cứng vừa Bắp, Đậu Hòa lan, Rau Thập cẩm } rau củ mềm	0.1 – 0.6 kg (0.1 kg)	– 18°C Đông lạnh	• Trước khi nấu, bạn hãy tách rời càng nhiều càng tốt các loại rau, ví dụ: bông cải xanh. • Sắp rau lên một đĩa nông như sau: rau củ cứng ở ngoài cùng, rau củ mềm ở tâm, rau củ cứng vừa ở khoảng giữa. • Đậy lại bằng nắp thủy tinh hoặc dùng tấm nhựa dẻo để bao bọc. • Sau khi nấu xong, để yên thức ăn trong bao bọc hoặc trong nồi có đậy nắp, xong khuấy đảo.	1 – 5
Khoai tây Nguyên vỏ Khoai tây (nguyên củ)	1 – 6 củ (1 củ, khoảng 150 g)	+ 20°C Nhiệt độ trong phòng	• Dùng khoai mới đã rửa sạch. • Dùng nĩa chọc thủng khoai mỗi bên hai lần. • Đặt lên đĩa quay ở gần phía ngoài. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. • Đảo khoai và ấn nút khởi động để nấu tiếp. • Sau khi nấu xong, để yên, dùng giấy nhôm bọc lại	3 – 10

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 11 5/31/10 5:27:19 PM

Rã Đông Nhanh

1. Phi lê Cá
2. Phi lê Gà
3. Xúc xích / Thịt băm

EXPRESS DEFROST
高速解凍 ❄

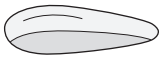
Chế độ RÃ ĐÔNG NHANH rã đông nhanh từng 0.5 kg thực phẩm các loại. Bạn hãy thực hiện theo chỉ dẫn trong phần HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN RÃ ĐÔNG NHANH ở trang V-13.

* Giả sử bạn muốn rã đông 0,5 kg Phi lê gà.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút RÃ ĐÔNG NHANH đến khi thấy số thực đơn yêu cầu (Ấn nút hai lần với Phi lê Gà)	EXPRESS DEFROST 高速解凍 ❄ x2	
2	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	Đồng hồ sẽ bắt đầu đếm ngược thời gian rã đông. Lò sẽ phát 4 lần tiếng "bíp" và dừng lại. Tín hiệu NẤU sẽ tắt và đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy.
3	Mở cửa lò. Lấy các miếng thịt đã rã đông ra, đảo và bao che những phần đã nóng. Đóng Cửa.		đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy.
4	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	Đồng hồ sẽ bắt đầu đếm ngược thời gian rã đông. Khi đếm đến 0, lò sẽ phát tiếng "bíp". Trên màn hình hiển thị tín hiệu End.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 12 5/31/10 5:27:19 PM

Hướng Dẫn Thực Đơn Rã Đông

Số TT	THỰC ĐƠN	SỐ LƯỢNG (kg's)	THAO TÁC	Thời gian để yên (phút)
1	**Phi lê Cá**	0.5	• Đặt các miếng phi lê cá lên giá rã đông. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. Đảo và tách rời các miếng cá. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. • Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5
2	**Phi lê gà** 	0.5	• Đặt các miếng phi lê gà lên giá rã đông. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. Bẻ đôi và đảo lại. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. • Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5
3	**Xúc xích / Thịt băm**	0.5	• Đặt xúc xích / thịt băm lên giá rã đông. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. Lấy những phần đã rã đông ra, đảo lại và dùng các dải giấy nhôm bao che các đầu mút. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. • Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5

LƯU Ý: Khi làm lạnh thịt băm, hãy nặn thành những miếng dẹt kích thước bằng nhau.
Với phi lê cá, phi lê gà và xúc xích, bạn hãy làm lạnh thành từng lớp rời, và nếu cần lót giữa các lớp này một tấm nhựa dẻo dùng cho tủ đông. bạn hãy làm lạnh thành từng lớp rời, và nếu cần lót giữa các lớp này một tấm nhựa dẻo dùng cho tủ đông. Làm như thế sẽ bảo đảm rã đông đều.
Cũng nên ghi rơ trọng lượng lên các gói khác nhau.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 13 7/27/11 4:26:34 PM

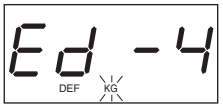
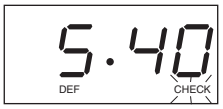
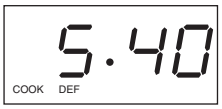
Rã Đông

1. Bít tết / Sườn Cừu
2. Thịt Rô ti
3. Thịt gia cầm
4. Phi lê gà

EASY DEFROST
簡便解凍 ❄

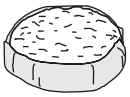
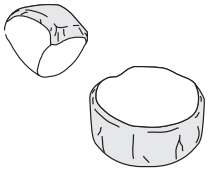
Chức năng RÃ ĐÔNG sẽ tự động tính toán mức năng lượng vi ba và thời gian rã đông.
Thực hiện theo chỉ dẫn trong phần HƯỚNG DẪN THỰC ĐƠN RÃ ĐÔNG ở trang V-15.

* Giả sử bạn muốn rã đông 1.0 kg Thịt Gà cắt miếng.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút RÃ ĐÔNG đến khi màn hình hiển thị số thực đơn yêu cầu (ấn bốn lần với Phi lê gà).	EASY DEFROST 簡便解凍 ❄ x4	 Đèn báo KG sẽ chớp tắt.
2	Ấn các nút số để nhập trọng lượng.	1 0	Đèn báo KG ngưng chớp tắt và lưu lại trên màn hình.
3	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	Đồng hồ sẽ bắt đầu đếm ngược thời gian rã đông. Lò sẽ phát 4 lần tiếng "bíp" và dừng lại. Tín hiệu NẤU sẽ tắt và đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy.
4	Mở cửa lò. Lấy các miếng thịt đã rã đông ra, đảo và bao che những phần đã nóng. Đóng Cửa.		 đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy.
5	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調/開始	 Đồng hồ sẽ bắt đầu đếm ngược thời gian rã đông. Khi đếm đến 0, lò sẽ phát tiếng "bíp".

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 14 5/31/10 5:27:20 PM

Hướng Dẫn Thực Đơn Rã Đông

Số TT	THỰC ĐƠN	SỐ LƯỢNG min-max (kg's)	THAO TÁC	Thời gian để yên (phút)
1	**Bít tết/ Sườn Cừu**	0.1 - 1.5	• Dùng giấy nhôm bao che chỗ thịt mỏng trên sườn hoặc bít tết. • Sắp thức ăn thành một lớp trên giá rã đông , với chỗ thức ăn mỏng hơn nằm ở tâm. Nếu các miếng dính lại với nhau, bạn hãy tách rời chúng càng sớm càng tốt. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. • Lấy các miếng thịt đã rã đông ra, đảo và bao che những phần đã nóng. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5 - 20
	Thịt Băm Thịt Bò 	0.1 - 1.5	• Đặt các miếng thịt băm đã đông lạnh lên giá rã đông. Bao che các phần mép. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. Lấy các phần đã rã đông ra, đảo lại và dùng giấy nhôm bao che các phần mép. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. • Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5 - 20
2	**Thịt Rô ti** Thịt Bò/Thịt Cừu 	0.5 - 1.5	• Che phần mép bằng những dải giấy nhôm rộng 2,5 cm. • Đặt thịt lên giá rã đông, phần nạc hướng lên trên (nếu được). • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. • Đảo thịt và bao che những phần đã nóng. • Ấn nút bắt đầu để rã đông tiếp. Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5 - 30
3	**Thịt Gia cầm**	1.0 - 1.5	• Loại bỏ phần bao gói ban đầu. Dùng giấy nhôm bao che cánh và đầu mút đùi gà. • Đặt miếng gà lên giá rã đông, phía ức gà nằm dưới. Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. • Đảo thịt và bao che những phần đã nóng. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm. CHÚ THÍCH Sau khi để yên một lúc, đặt dưới dòng nước lạnh để lấy bộ đồ lòng ra nếu cần.	15 - 20
4	**Miếng gà**	0.1 - 1.5	• Dùng giấy nhôm bao che phần xương lộ ra. • Đặt các miếng gà lên giá rã đông. • Lò sẽ phát tiếng "bíp" và dừng lại, đèn báo KIỂM TRA sẽ nhấp nháy. Lấy các miếng thịt đã rã đông ra, đảo và bao che những phần đã nóng. • Ấn nút khởi động để rã đông tiếp. • Sau khi rã đông, để yên thức ăn bao bọc trong giấy nhôm.	5 - 15

Có thể rã đông thực phẩm không được liệt kê trong Hướng dẫn này với mức năng lượng 30%

LƯU Ý: Khi làm lạnh thịt băm, hãy nặn thành những miếng dẹt kích thước bằng nhau.
Với thịt gà cắt miếng, bít tết và sườn, bạn hãy làm lạnh thành từng lớp rời, và nếu cần lót giữa các lớp này một tấm nhựa dẻo dùng cho tủ đông. Làm như thế sẽ bảo đảm rã đông đều.
Cũng nên ghi rơ trọng lượng lên các gói khác nhau.

R 249VN(S)(W) [02 VT].indd 15 6/28/10 11:03:58 AM

CÁC CHỨC NĂNG THUẬN TIỆN KHÁC

Chế Độ Giảm/Tăng

Các mức thời gian nấu đã được lập trình trong thực đơn tự động được cân chỉnh phù hợp với các thị hiếu phổ biến nhất. Để điều chỉnh thời gian nấu theo sở thích riêng, hãy dùng nút GIẢM/TĂNG thời gian để giảm (ít hơn) hoặc tăng (nhiều hơn) thời gian nấu.

Nút TĂNG/GIẢM THỜI GIAN có thể dùng để điều chỉnh thời gian nấu của các chức năng sau.
– TÁC ĐỘNG NHANH
– RÃ ĐÔNG NHANH
– RÃ ĐÔNG

(1) TÁC ĐỘNG NHANH
* Giả sử bạn muốn hâm nóng lại 2 tách thức uống trong thời gian ít hơn chế độ chuẩn.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút THỨC UỐNG một lần.	BEVERAGE 飲品 x1	1 QTY
2	Ấn nút MỨC NĂNG LƯỢNG hai lần trong vòng 2 giây.	POWER LEVEL 微波強度 x2	LE 55

(2) RÃ ĐÔNG NHANH/RÃ ĐÔNG
* Giả sử bạn muốn rã đông 1.0 kg Thịt Gà Cắt Miếng (RÃ ĐÔNG) với thời gian lâu hơn chế độ chuẩn.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Ấn nút RÃ ĐÔNG bốn lần với thịt Phi lê gà.	EASY DEFROST 簡便解凍 ❄ x4	Ed -4 DEF KG
2	Ấn các nút số để nhập trọng lượng.	1 0	1.0 DEF KG
3	Ấn một lần nút MỨC NĂNG LƯỢNG.	POWER LEVEL 微波強度 x1	PL US
4	Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.	INSTANT COOK / START 即時烹調／開始	28.03 COOK DEF

Để RÃ ĐÔNG NHANH, hãy chọn thực đơn bằng nút RÃ ĐÔNG NHANH thay cho nút RÃ ĐÔNG ở bước 1, và chuyển sang bước 3.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 16 5/31/10 5:27:20 PM

Đồng Hồ Định Giờ

Sử dụng chức năng này như một đồng hồ định giờ thông dụng. Ví dụ:
định giờ luộc trứng trên nóc lò
định giờ thời gian để yên thức ăn theo khuyến nghị.

Bạn có thể nhập bất kỳ thời gian nào đến 99 phút, 99 giây. Nếu bạn muốn huỷ chế độ định giờ trong giai đoạn đếm ngược, chỉ cần ấn nút DỪNG/XOÁ và màn hình hiển thị sẽ trở lại báo thời gian trong ngày.

* Giả sử bạn muốn định thời gian 3 phút để luộc một cái trứng trên nóc lò.

Bước	Thao tác	Thứ tự Nút	Hiển thị
1	Nhập thời gian yêu cầu.	3 ○ ○	3:00
Khi nước luộc trứng bắt đầu sôi trong nồi bạn có thể bắt đầu bấm giờ.			
2	Ấn nút ĐỊNH GIỜ/ĐỒNG HỒ.	TIMER/CLOCK 定時器/時鐘	3:00 Bộ Định thời bắt đầu đếm ngược thời gian. Khi đến số 0, lò sẽ phát tiếng "bíp". Trên màn hình sẽ hiển thị End.

Khóa An Toàn

Nếu lò vi sóng bắt đầu hoạt động mà không có đồ ăn hay đồ uống bên trong, thì lò đó có thể bị hỏng. Để phòng ngừa các hỏng hóc như vậy, lò vi sóng của bạn có chức năng "Khoá an toàn" mà bạn có thể cài đặt khi lò không hoạt động.

Để cài Khóa An toàn Trẻ em, ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ, ấn nút số 1 xong ấn và giữ nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG trong 3 giây. Trên màn hình hiển thị tín hiệu SAFE.
Bảng điều khiển sẽ khoá lại, mỗi lần ấn nút ký hiệu "SAFE" (An toàn) sẽ hiển thị.

Để mở khóa bảng điều khiển, ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ, 1 và nút DỪNG/XÓA. Màn hình sẽ hiển thị thời gian trong ngày và bạn có thể sử dụng ngay lò.

Chế Độ Trình Diễn

Chế độ này chủ yếu được các đại lý bán lẻ sử dụng, và còn cho phép bạn thử các thao tác cơ bản.

Để trình diễn, bạn ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ, ấn nút số ○ xong ấn và giữ nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG trong 3 giây. Trên màn hình hiển thị tín hiệu DISP.

Quy trình nấu nướng có thể được trình diễn ngay mà không cần bật năng lượng trong lò. Ví dụ, ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG, màn hình sẽ báo 1:00 và đồng hồ đếm ngược thời gian đến 0 nhanh gấp 10 lần so với bình thường. Khi đồng hồ đếm đến 0, màn hình sẽ hiển thị tín hiệu End.

Để xóa, ấn nút ĐỊNH THỜI/ĐỒNG HỒ, ○ và nút DỪNG/XÓA.

Báo Động

Lò này có chức năng báo động. Nếu bạn để thức ăn trong lò sau khi nấu xong, lò sẽ phát tiếng "bíp" 3 lần sau 2 phút.
Nếu lúc này bạn không lấy thức ăn ra, thì lò sẽ phát tiếng "bíp" 3 lần sau 4 phút và 6 phút.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 17 7/27/11 4:26:34 PM

BẢO QUẢN VÀ VỆ SINH

Hãy ngắt dây điện nguồn trước khi làm vệ sinh hoặc mở cửa để lò không kích hoạt trong lúc làm vệ sinh.

ĐỊNH KỲ VỆ SINH LÒ - Giữ cho lò sạch sẽ và loại bỏ hết các mẫu thực ăn thừa, nếu không chúng sẽ làm hỏng mặt lò. Điều này sẽ gây ảnh hưởng xấu đến tuổi thọ của thiết bị và có thể gây nguy hiểm.

Bên ngoài:
Có thể lau rửa bên ngoài với xà phòng và nước ấm, sau đó lau sạch bằng khăn ướt. Tránh sử dụng các loại khăn khô ráp. Lau sạch bụi các lỗ thông gió.

Cửa:
Thường xuyên lau cả hai mặt cửa và cửa sổ, lớp bảo vệ cửa và các bộ phận tiếp giáp bằng khăn ướt để loại bỏ các vết thức ăn bắn và trào ra ngoài. Đừng sử dụng các loại khăn khô ráp.

Bảng điều khiển cảm ứng:
Lau bảng điều khiển với một cái khăn có thấm chút nước.
Không được cọ rửa hoặc dùng bất kỳ loại hóa chất tẩy rửa nào cả. Tránh dùng quá nhiều nước.

Vách ngăn trong:
Đểlàm sạch các mặt trong, bạn hãy lau bằng khăn mềm và nước ấm. Sau khi sử dụng, hãy lau vỏ dẫn sóng trong lò bằng khăn ướt mềm để loại bỏ các vết thức ăn bắn vào. Các vết thức ăn bắn tích tụ có thể nóng lên và cháy khét hoặc bắt lửa. Không được tháo vỏ dẫn sóng ra. KHÔNG DÙNG MỘT CHẤT RỬA LỒ THƯƠNG MẠI, NHỮNG CHẤT RỬA CÓ TÍNH MÀI MÒN HOẶC THÔ RÁP VÀ CÁC MIẾNG CỌ RỬA TRÊN BẤT KỲ BỘ PHẬN NÀO CỦA LÒ VI BA CỦA BẠN. ĐỪNG BAO GIỜ PHUN CÁC CHẤT RỬA LÒ LÊN BẤT KỲ BỘ PHẬN NÀO CỦA LÒ.
Tránh dùng quá nhiều nước. Sau khi làm vệ sinh lò xong, nhớ lau thật khô bằng khăn mềm.

Bàn xoay/Vòng đỡ:
Rửa bằng nước xà phòng loãng và lau thật khô.

KIỂM TRA ĐỂ GỌI BẢO TRÌ

Xin hãy kiểm tra những điều sau đây trước khi gọi bảo trì:

1. Màn hình hiển thị có sáng không? CÓ _____ KHÔNG _____
2. Đặt một tách nước (chừng 250 ml) lên thước đo thủy tinh trong lò và đóng chặc cửa lò.
   Ấn nút NẤU NHANH/KHỞI ĐỘNG.
   A. Đèn lò có sáng không? CÓ _____ KHÔNG _____
   B. Quạt làm nguội có hoạt động không? CÓ _____ KHÔNG _____
   (Hãy đặt bàn tay bạn lên các lỗ thông gió ở mặt sau.)
   C. Bàn xoay có quay không? CÓ _____ KHÔNG _____
   (Bàn xoay có thể quay theo chiều thuận hoặc nghịch với kim đồng hồ. Điều đó hoàn toàn bình thường.)
   D. Sau hai phút, có nghe thấy âm hiệu nào phát ra không và đèn NẤU có tắt không? CÓ _____ KHÔNG _____
   E. Nước trong lò có nóng không? CÓ _____ KHÔNG _____

Nếu câu trả lời là "KHÔNG" đối với bất kỳ câu hỏi nào ở trên, bạn hãy kiểm tra ổ cắm trên tường nhà và cầu chì trong hộp điện năng kế của bạn.
Nếu ổ cắm trên tường lẫn cầu chì đều hoạt động, HÃY LIÊN HỆ TRUNG TÂM BẢO TRÌ GẦN NHẤT ĐƯỢC SHARP CÔNG NHẬN.

LƯU Ý: Nếu bạn nấu thức ăn quá 20 phút ở mức 100% (NĂNG LƯỢNG CAO), lò sẽ tự động giảm bớt năng lượng vi ba để tránh quá nóng.

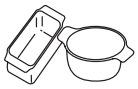
ĐẶC ĐIỂM KỸ THUẬT

Điện áp dây AC	:	Xem nhãn ghi công suất.
Công suất AC yêu cầu	:	1,25 kW
Công suất	:	800 W* (qui trình thử nghiệm IEC)
Tần số Vi ba	:	2450 MHz** (Cấp B/Nhóm 2)**
Kích thước Bên ngoài	:	460 mm(Rộng) x 275 mm(Cao) x 368 mm(Dài)
Kích thước Khoang lò	:	319 mm(Rộng) x 211 mm(Cao) x 336 mm(Dài)***
Dung tích Lò	:	22 lít***
Độ Chín Đều	:	Hệ thống(khayø272 mm) Bàn xoay
Trọng lượng	:	Khoảng. 12 kg

* Các thông số này dựa trên phương pháp đo công suất của Ủy ban Kỹ thuật điện Quốc tế.
** Đây là cách phân loại thiết bị ISM (Công nghiệp, Khoa học và Y tế) mô tả trongTiêu chuẩn Quốc tế CISPR11.
*** Dung lượng bên trong được tính bách cách đo chiều rộng, chiều sâu và chiều cao tối đa.
Dung lượng thực tế để chứa thức ăn là nhỏ hơn.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 18 5/31/10 5:27:21 PM

Hướng Dẫn Sử Dụng Dụng Cụ Nhà Bếp

DỤNG CỤ NHÀ BẾP	VI BA
Đồ thủy tinh (chịu nhiệt) 	○
Đồ gốm (chịu nhiệt)	○
Đồ gốm (làm bằng tay, từ đất sét có pha đá)	○
Đồ nấu bằng kim loại, thép không gỉ	X
Đồ bằng gỗ, tre nứa, rơm	Thời gian ngắn
Đồ bằng nhựa (loại an toàn với sóng vi ba)	Thời gian ngắn
Đĩa, tô bằng giấy	Thời gian ngắn
Tấm đậy bằng nhựa (loại an toàn với sóng vi ba)	○
Tấm đậy bằng giấy nhôm	Che bảo vệ
Đĩa nhôm	X

LƯU Ý

Tiêu chuẩn đo lường

1 cốc = 250 ml
1 muỗng canh = 15 ml
1 muỗng càphê = 5 ml
1 muỗng canh = 3 muỗng cà phê

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 19 7/27/11 4:26:35 PM

CÁC CÔNG THỨC

SÚP

Súp tôm viên và nấm rơm

[Thành phần]

230 g tôm
40 g mỡ heo
1 hộp nấm rơm
Một ít hành lá
Một ít dầu mè

[Gia vị]

(A)
1 muỗng cafe muối
½ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe tiêu
1 lòng trắng trứng
½ muỗng cafe bột bắp

(B)
1 muỗng cafe muối
1 muỗng canh rượu gạo
2 muỗng cafe bột ngọt
3 cốc nước

[Cách làm]

1. Làm sạch vỏ tôm và băm nhỏ. Cho mỡ heo và gia vị (phần A) vào, khuấy đều làm thành một hỗn hợp nhão. Dùng muỗng vo tôm thành viên nhỏ. Để qua một bên.
2. Cho tất cả gia vị (phần B) vào một nồi lớn đáy sâu, đậy nắp và nấu trong lò vi ba ở mức cao trong 7 phút.
3. Cho tôm vo viên, nấm rơm, hành lá vào. Đậy nắp nấu chế độ cao trong 3-4 phút nữa đến khi các viên tôm nổi lên. Cho dầu mè vào súp và dọn phần ra.

Súp thịt heo viên và cà chua

[Thành phần]

150 g cà chua
150 g thịt heo nạc
2 cọng hành lá
2 lát gừng
Một ít rau mùi (xắt nhỏ)
Một ít cần tây (xắt nhỏ)
Một ít dầu mè

[Gia vị]

(A)
½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe rượu gạo
½ muỗng cafe xì dầu
1 muỗng cafe bột bắp
1 lòng trắng trứng

(B)
½ muỗng cafe muối
1 cọng hành lá
¼ muỗng cafe tiêu
¼ muỗng cafe bột ngọt

[Cách làm]

1. Xắt nhỏ hành lá và gừng, cắt cà chua làm bốn miếng.
2. Trộn thịt heo, hành lá, gừng và gia vị (A), cho lòng trắng trứng và bột bắp vào, khuấy đều. Dùng muỗng vo thành từng viên.
3. Cho cà chua, 3 cốc nước vào nồi có đáy sâu (lớn), đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 7 phút. Cho thịt viên và gia vị (B) vào, đậy nắp lại, nấu chế độ HIGH từ 3-4 phút nữa. Trang trí rau mùi, cần tây, cho dầu mè vào trước khi dọn phần ra.

Súp bông cải xanh và cá băm nhỏ

[Thành phần]

300 g thịt cá
150 g bông cải xanh
2 muỗng canh giămbông (băm nhỏ)
1 muỗng canh cần tây (xắt nhỏ)

[Gia vị]

(A)
1 lòng trắng trứng
½ muỗng cafe muối
1 muỗng cafe rượu gạo

(B)
1 cọng hành lá
2 lát gừng
1 muỗng cafe rượu gạo

(C)
½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe bột ngọt
¼ muỗng cafe tiêu

[Cách làm]

1. Cá bỏ xương và băm nhuyễn. Cho gia vị (A) vào, khuấy đều.
2. Rửa để ráo bông cải xanh và thái thành từng miếng nhỏ, cho vào nồi thêm 2 muỗng canh nước. Đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 2 phút 30 giây.
3. Cho 3 cốc nước và gia vị (B) vào nồi, khuấy đều. Đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 7 phút. Cho gia vị (C) và bông cải vào, nấu thêm 2 phút rưỡi nữa.
4. Cho hỗn hợp cá băm vào nồi súp đang sôi, đậy nắp và nấu chế độ HIGH trong 1 phút. Trang trí với giăm bông và cần tây.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 20 5/31/10 5:27:22 PM

THỊT

Gà lạnh nấu ớt

[Thành phần]

1 3/5 chén cá đông
1 quả dưa leo (50 g)
230 g chân gà
10 cm hành lá
3 lát gừng
1 muỗng canh rượu Tàu
Một ít cà chua
Một ít mùi tây

[Nước sốt]

3 muỗng canh hành lá xắt nhỏ
1 muỗng cafe gừng mài nhỏ
4 muỗng canh xì dầu
½ muỗng cafe đường
1 muỗng canh giấm
2 muỗng canh nước sốt ớt
2 muỗng canh dầu mè

[Cách làm]

1. Ngâm cá đông vào nước ấm qua đêm, hoặc từ 2 đến 3 ngày. Vắt hết nước.
2. Cho nước nóng vào cá đông và trộn bằng nĩa hoặc đũa. Ngay khi cá mềm ra, cho nước lạnh vào ngâm một lát, sau đó lấy ra để ráo.
3. Xắt nhỏ dưa leo.
4. Cắt chân gà, xiên chân gà bằng tăm xỉa răng, cho vào nồi, phần da hướng xuống dưới. Cho thêm hành lá, gừng và rượu Tàu vào nồi, đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 2 phút 30 giây, để nguội sau đó cắt ra từng lát.
5. Sắp xếp các thành phần của các bước 2,3,4 vào dĩa.
6. Trộn đều nước sốt trước khi dọn.
7. Trang trí bằng cà chua và mùi tây.

Súp thịt viên và mù tạt

[Thành phần]

200 g thịt heo băm nhỏ
10 cái nấm
2 lát gừng
300 g mù tạt
1 muỗng canh dầu
800 ml nước
2 muỗng cafe soda

[Gia vị]

½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe xì dầu loãng
½ muỗng cafe dầu mè
1 muỗng cafe bột bắp
Một ít tiêu

[Nước sốt]

300 ml nước hầm thịt
½ muỗng cafe muối
½ muỗng cafe bột ngọt
½ muỗng cafe đường
1 muỗng cafe xì dầu loãng
½ muỗng cafe dầu mè
1 muỗng canh bột bắp
Một ít tiêu

[Cách làm]

1. Trộn thịt băm và tất cả gia vị, vo viên, cho vào nồi, đậy nắp và nấu chế độ HIGH trong 1 phút 30 giây.
2. Bỏ lá mù tạt và xắt thành từng miếng nhỏ để trang trí.
3. Ngâm vào 800 ml nước và 2 muỗng cafe soda. Để ráo.
4. Cho lá mù tạt, gừng và nấm vào nồi, rắc thêm 1 muỗng canh dầu, đậy nắp lại nấu chế độ HIGH từ 4-5 phút. Khuấy giữa giờ.
5. Trộn chung tất cả các thành phần nước sốt, đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 2 phút.
6. Chế nước sốt lên các thành phần vừa nấu và dọn ra.

HẢI SẢN

Món trai

[Thành phần]

8 con trai
40 g thịt heo
1 muỗng cafe rượu
1 muỗng cafe xì dầu
1 muỗng canh hành lá xắt nhỏ
½ quả trứng đập ra
1 ½ muỗng canh bột bắp
¼ muỗng cafe nước gừng
½ muỗng cafe muối
¼ muỗng cafe đường

[Cách làm]

1. Ngâm trai vào nước muối để loại bỏ cát. Rửa sạch trai bằng cách chà xát các vỏ vào nhau.
2. Cho trai vào nồi, cho thêm 70 ml nước, đậy nắp và nấu chế độ HIGH trong 3 phút (tới khi vỏ trai mở ra).
3. Trộn đều các thành phần với nhau và chia ra 8 phần.
4. Cho mỗi phần vào mỗi vỏ trai trống.
5. Sắp xếp tất cả 16 nửa vỏ trai lên đĩa, cho 50 ml nước, đậy nắp nấu chế độ HIGH từ 3-3 phút 30 giây. Ăn nóng.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 21 5/31/10 5:27:22 PM

Cá bơn phi lê nấu với chanh, bơ và mùi tây

[Thành phần]

½ chén	bơ thực vật (hoặc bơ tươi)
2 ²/₃ muỗng cafe	bột mì
2 ²/₃ muỗng canh	nước chanh tươi
1 muỗng canh	rau mùi tây xắt nhỏ
¼ muỗng cafe	muối
Một ít tiêu	
Vài hạt cần tây	
500 g	phi lê cá bơn tươi (hoặc đông lạnh)

[Cách làm]

1. Cho bơ vào chiếc đĩa vuông (hoặc nồi vuông đường kính 25 cm). Nấu chế độ HIGH từ 1-2 phút cho đến khi dậy mùi. Trộn tất cả thành phần còn lại (trừ cá), cho vào sốt bơ.
2. Ướp 2 mặt phi lê cá với sốt bơ. Xếp vào đĩa, đậy lại bằng giấy gói nhựa. Nấu chế độ HIGH từ 7-8 phút đến khi thịt cá bên trong có thể lấy ra dễ dàng bằng nĩa.

Tôm nấu ớt

[Thành phần]

6	con tôm (khoảng 2 lạng)
2	cọng hành lá
8	trái ớt khô
3 muỗng canh	rượu
1 muỗng canh	bột bắp
2 lát gừng	
1 muỗng canh	dầu

[Gia vị]

1 ½ muỗng canh	xì dầu
1 muỗng canh	đường
1 muỗng canh	giấm

[Cách làm]

1. Rửa sạch tôm, cứa lưng, bỏ gân máu trên lưng. Cắt mỗi con ra từ 2-3 miếng, cho vào tô, cho rượu vào và ướp cho thấm.
2. Xắt hành lá thành miếng dài 5 cm, rạch đôi ớt, bỏ hạt.
3. Lấy tôm ra khỏi rượu, trộn với bột bắp.
4. Cho tôm, hành lá, ớt và gừng vào nồi, thêm 1 muỗng canh dầu ăn và khuấy đều. Đậy nắp nồi nấu chế độ HIGH trong 2 phút.
5. Khuấy, dùng nóng.

Hấp cá nguyên con

[Thành phần]

1	con cá (300 g - 400 g)
1	cọng hành lá
3	lát gừng

[Gia vị]

2 ½ muỗng canh	rượu Tàu
1 ½ muỗng canh	xì dầu
¼ muỗng cafe	tiêu trắng
½ muỗng cafe	muối
½ muỗng cafe	đường
1 muỗng canh	dầu ăn
Một ít rau	mùi tây

[Cách làm]

1. Đánh vảy, bỏ ruột, rửa sạch và để ráo cá. Cứa vài đường hai bên lưng cá.
2. Chia nửa cọng hành tươi làm 2 phần, 1 phần xắt thành lát mỏng. Băm nhỏ nửa cọng còn lại.
3. Đặt các lát hành mỏng vào đĩa, thêm vài lát gừng, đặt cá lên trên. Trộn đều gia vị cho lên trên, thêm 2 muỗng canh nước. Đậy nắp nồi, nấu chế độ MEDIUM HIGH từ 6-8 phút.
4. Thêm 1 muỗng canh dầu ăn đang sôi lên cá. Trang trí bằng hành băm nhỏ và rau mùi tây trước khi dùng.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 22 5/31/10 5:27:23 PM

RAU QUẢ

Đậu nấu đông

[Thành phần]

1 tảng	đậu đông
110 g	nạc heo hoặc nạc bò
¼ chén	hành băm nhỏ

[Gia vị]

1 muỗng canh	súp đậu đặc
1 muỗng canh	xì dầu
½ muỗng canh	dầu mè
1 ½ muỗng cafe	đường
50 ml	nước
1 muỗng cafe	bột bắp hòa với 2 muỗng cafe nước

[Cách làm]

1. Cho tảng đậu đông vào nồi, nấu chế độ HIGH trong 1 phút. Lấy ra và ngâm vào nước, để ráo và thái ra từng miếng nhỏ, sắp vào đĩa.
2. Cho thịt và hành thái nhỏ vào nồi, đậy nắp nấu chế độ HIGH trong 3 phút. Khuấy khi nấu được nửa thời gian, múc bớt lượng mỡ thừa ra. Cho súp đậu đặc, xì dầu, dầu mè, đường và nước vào, khuấy đều. Đậy nắp nồi, nấu chế độ HIGH trong 3 phút, khuấy khi nấu được nửa thời gian. Kiểm tra màu sắc và tình trạng thực phẩm trong khi nấu.
3. Cho dung dịch bột bắp hoà tan vào và khuấy đều. Mở nắp và nấu chế độ HIGH từ 40 giây đến 1 phút nữa.
4. Đổ hỗn hợp thịt trong nồi lên trên đĩa đậu đông. Trang trí với rau diếp, hành thái nhỏ và sơri.

Khoai tây nhồi thịt băm

[Thành phần]

3 (khoảng 600 g)	quả khoai tây
150 g	hành, thái nhỏ
100 g	nạc bò
50 g	đậu xanh
1 muỗng cafe	dầu ăn

[Gia vị]

1 muỗng cafe	muối
20 g	bơ

[Cách làm]

1. Rửa sạch khoai tây và để ráo. Đâm thủng da mỗi quả khoai tây bằng nĩa hoặc bằng xiên giúp hơi nước thoát ra.
2. Đặt khoai tây vào đĩa xoay, nấu chế độ HIGH trong 8-9 phút, lật trở khi nấu được nửa thời gian. Nấu xong, bao lại bằng giấy nhôm và để qua một bên.
3. Cho hành thái nhỏ và 1 muỗng cafe dầu ăn vào nồi, khuấy đều. Đậy nắp nồi và nấu chế độ HIGH từ 2-3 phút, khuấy khi nấu được nửa thời gian. Kiểm tra màu sắc và tình trạng thực phẩm trong khi nấu.
4. Cho nạc bò, đậu xanh và muối vào, đậy nắp nồi và nấu chế độ HIGH trong 2 phút. Khuấy giữa khi nấu.
5. Cắt ngang trên đỉnh khoai tây, dùng muỗng nạo rỗng ruột.
6. Nhồi khoai tây bằng hỗn hợp (mục 4), dùng phần khoai tây đã cắt ra trên đỉnh (mục 5) đậy lại.
7. Phết qua khoai tây một lớp bơ. Đặt vào đĩa nấu chế độ HIGH trong 2 phút 30 giây-3 phút. Dùng nóng.

Rau trộn

[Thành phần]

30 g	măng tre non (đóng hộp)
6 quả	cà chua sori (cà chua nhỏ trái)
6 cái	nấm champignon
6 quả	bắp non (đóng hộp)
6 cái	nấm rơm (đóng hộp)
230 g	Rau xanh
14 cây	măng tây xanh (chẻ làm hai)
1 quả	cà rốt (cắt lát trang trí)
3 lát	khoai tây
½ hộp	quả hạch ginko
1 ½ muỗng cafe	muối
800 ml	nước dùng rau
300 ml	nước dùng hòa với
1 ½ muỗng canh	bột bắp
Một ít	dầu ăn.

[Cách làm]

1. Rửa sạch tất cả các loại rau quả. Cho vào lò với muối và nước dùng, nấu chế độ HIGH từ 1 phút 30 giây – 2 phút cho mỗi loại.
2. Vớt bọt nước dùng.
3. Ngâm khoai tây vào nước sôi, gọt vỏ.
4. Xếp rau ra đĩa cân đối màu sắc cho đẹp mắt.
5. Nấu 300 ml dung dịch bột bắp + nước dùng với chế độ HIGH từ 2 phút-2 phút 30 giây cho đến khi đặc lại. Chế hỗn hợp lên đĩa rau, cho dầu ăn lên trên và dọn dùng.

Lưu ý Các loại rau có thể thay đổi tùy vào khẩu vị của mỗi người.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 23 5/31/10 5:27:23 PM

CÁC MÓN TRỨNG

Chawanmushi (món trứng hấp Nhật)

[Thành phần]

7 g	nấm (ngâm, thái đôi)
60 g	tôm, (bóc vỏ, bỏ chỉ lưng)
20 g	bánh cá, cắt góc.
80 g	ức gà, cắt thành hình khối
400 ml	súp dashi lạnh
4	quả trứng
½ muỗng canh	xì dầu loãng
½ muỗng cafe	muối
2 muỗng cafe	rượu Mirin (rượu ngọt dùng trong nấu nướng)
1 cọng	rau mùi tây

[Cách làm]

1.Trộn đều nhẹ nhàng súp dashi, xì dầu, muối, rượu Mirin và trứng; xốc nhẹ.
2. Xếp gà, bánh cá, nấm và tôm vào 4 cái tô hình vại.
3. Lọc hỗn hợp (1) sang hỗn hợp (2).
4. Dùng muỗng vớt bọt trên mặt.
5. Bọc tô bằng giấy nhôm, đâm thủng ở giữa, nấu chế độ MED từ 7-9 phút.

Lưu ý Cẩn thận không để các lá nhôm chạm vào nhau hay chạm vào đĩa quay, vách lò.

6. Nấu xong, để yên trong lò chờ 5 phút.
7. Trang trí rau mùi.

Trứng chần nước sôi

[Thành phần]

4	quả trứng
Một ít	dầu ăn

[Cách làm]

1. Chuẩn bị 2 cái đĩa nhỏ, đáy sâu, chịu nhiệt (chẳng hạn tô súp nhỏ). Cho một lớp dầu mỏng trong đĩa, cho mỗi quả vào 1 đĩa.
2. Nhằm ngăn trứng nổ khi nóng, dùng tăm răng châm 2-3 lỗ trên vỏ trứng.
3. Đặt đĩa vào đĩa xoay, bọc lại bằng giấy gói nấu nướng, nấu chế độ MED LOW từ 8-10 phút.

Số lượng	Thơì gian nấu (MED LOW Power)
1 trứng	1phút 30 giây đến 2 phút 30 giây
2 trứng	3 phút đến 4phút
3 trứng	5 phút đến 7 phút

Lưu ý

Cẩn thận không nấu trứng quá lâu, có thể sẽ nổ.

* Thời gian nấu có thể thay đổi tuỳ thuộc vào kích cỡ hoặc độ tươi của trứng, quan sát thường xuyên tình trạng trứng đang nấu trong lò và tuỳ theo đó cẩn thận thay đổi thời gian nấu cho phù hợp.
* Khi chỉ chần 1 trứng, hãy đặt đĩa vào giữa đĩa xoay.

Trứng chưng

[Thành phần]

1	quả trứng
1 muỗng canh	sữa

[Gia vị]

Một nhúm	muối
Một nhúm	tiêu

[Cách làm]

1. Đập vỏ, cho lòng trứng vào đĩa chịu nhiệt cùng sữa, muối và tiêu, khuấy đếu. Đặt đĩa trứng lên giữa đĩa quay, không đậy nắp nấu chế độ HIGH từ 40 giây đến 1 phút.
2. Chia trứng đã nấu thành các phần nhỏ.

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 24 5/31/10 5:27:23 PM

MÓN TRÁNG MIỆNG

Thạch hạnh nhân

[Thành phần]

2 muỗng canh	Gelatin (dùng làm thạch)
600 ml	nước
200 ml	sữa
¾ muỗng canh	chiết xuất quả hạnh
Một ít	xirô trái cây đóng hộp

[Cách làm]

1. Cho gelatin vào nồi, cho thêm 600ml nước, đậy nắp nấu chế độ cao từ 7-9 phút, khuấy đến khi chúng tan hoàn toàn.
2. Cho thêm sữa và chiết xuất quả hạnh, khuấy đều.
3. Cho vào tô, chờ cho thạch đông lại, để mát trong tủ lạnh.
4. Cắt thạch thành hình viên kim cương, trang trí bằng trái cây và xirô.

Bánh nho hấp

[Thành phần]

90 g	bột
3	quả trứng
70 g	đường trắng
50 g	nho khô

[Cách làm]

1. Hòa tan bột để qua một bên.
2. Cho lòng trắng trứng vào tô, đánh đều đến khi thành một khối mềm.
3. Từ từ cho đường vào, tiếp tục đánh.
4. Kết hợp lòng đỏ và lòng trắng đã đánh.
5. Cho bột vào, khuấy nhanh.
6. Cho nho vào và khuấy.
7. Cho hỗn hợp vào một cái khuôn đã được bôi trơn (bằng dầu ăn). Bọc lại bằng khăn giấy ướt và nấu chế độ HIGH từ 3 đến 4 phút, đến khi bên trong chín hoàn toàn.

Bánh xốp kem

[Thành phần]

1 gói nhỏ	thạch trong rượu vang Bồ Đào Nha.
1 ½ cốc	nước
5 ⅓ muỗng canh	bột sữa trứng
375 ml	sữa
½ chén	đường
1 muỗng cafe	hương vani
1 chén	kem (đã được đánh tơi)
12	quả hạnh nhân
1	bánh Mađêra
½ chén	rượu sơri
Một ít quả	Dâu tây
Một ít quả	Việt quất

[Cách làm]

1. Làm tan thạch trong nước sôi. Sau đó để nguội
2. Trộn bột trứng với sữa, cho đường và hương vani vào. Nấu chế độ cao từ 4-6 phút, khuấy 2 lần trong quá trình nấu. Để nguội.
3. Cho nửa chén kem vào hỗn hợp.
4. Sắp quả hạnh nhân và bánh ra 4 phần. Tưới nửa chén rượu sơri lên quả hạnh nhân và bánh. Cho một lớp dâu tây, quả việt quất, thạch và bột sữa lên mặt.
5. Lặp lại một lớp như vậy nữa. Để lạnh 2-3 giờ.
6. Trang trí với phần kem còn lại.

SHARP
SHARP CORPORATION

TINSZA218WRRZ-VN12
Printed in Thailand

R-249VN(S)(W) [02 VT].indd 25 7/27/11 4:26:35 PM